



5 Buenos hábitos para estudiar mejor



Una buena zona de estudio

El niño debe contar con una zona de estudio bien iluminada, con equipamiento adaptado para sus necesidades: silla, pantalla, mesa, etc. Hay elementos que ayudan a la planificación de sus estudios como una pizarra o un calendario en la zona de estudio.



Una buena posición corporal

Es importante que se les enseñe a sentar correctamente (50 cm de distancia, pantallas a la altura del ojo, sin acercarse mucho al papel). Muchos niños estudian o escriben tumbando la cabeza sobre un brazo, apoyándola sobre la mesa.



Una buena combinación de trabajo y descanso

El niño debe poder estar concentrado unos 15-20 minutos en sus tareas. A medida que vaya creciendo, estos periodos se irán alargando. De todas formas, es bueno fomentar una breve pausa, para permitir al ojo que descanse. (cada 20 minutos de trabajo – 20 segundos de pausa – mirada a 20 pies o 6 metros).



Una buena alimentación

Los pequeños, igual que los mayores, rinden mejor cuanto más equilibrada sea su alimentación. Una buena dieta alimenticia a base de verduras, frutas frescas, legumbres, carnes, pescados e hidratos de carbono, según marcan las pautas de una alimentación equilibrada.



Un buen recreo al aire libre

Numerosos estudios demuestran que los juegos al aire libre influyen positivamente en la salud y el bien estar de las personas, niños y mayores. En el caso de los más pequeños, y en referencia a su salud visual, son muchos los estudios científicos que certifican el avance de la miopía cuanto menos tiempo pasan los niños al aire libre.