



Mi lugar de estudio

Elegir una buena zona de estudio es fundamental para adquirir buenos hábitos, fomentar la concentración y prevenir dolencias

Entorno e iluminación

- Elige una zona tranquila libre de distracciones
- A ser posible, cerca de una ventana para aprovechar la luz natural
- Si se necesita luz artificial, la mejor opción es la luz blanca, y que venga del lado opuesto a la mano con la que se escribe



Mobiliario y ergonomía

- Una silla ergonómica, con regulador de altura y buen respaldo, mejorará la postura corporal
- Reposapiés: es un elemento olvidado, pero permite mantener un ángulo de 90° en la flexión de la rodilla, optimizando la postura de la espalda
- Escritorio con superficie amplia y estanterías o cajoneras para tener despajada la zona de trabajo





Mi lugar de estudio



El cuello del estudiante

- Altura de la pantalla: La parte superior de la pantalla del monitor debe quedar a la altura de los ojos
- Distancia: La pantalla debe estar a una distancia de un brazo estirado
- Alineación: La pantalla debe estar centrada justo enfrente del estudiante para evitar torsiones constantes del cuello.

Pausas Activas

Lo ideal es aplicar la técnica Pomodoro o similar:

- Estudio: 25 a 50 minutos de concentración profunda.
- Pausa Activa: 5 a 10 minutos de movimiento y estiramiento.

El objetivo principal de la pausa es cambiar de actividad y romper la inmovilidad.

- Levantarse y caminar por la habitación.
- Beber agua (mantener la hidratación).
- Ventilar la habitación y tomar aire fresco.



Fuente:

- AEPED
- Cabezalí Sánchez, J.Mª. El fisioterapeuta y los programas de educación sanitaria en la comunidad escolar. Fisioterapia, 17(4): 202-208.xto