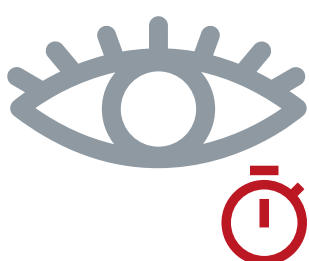


# COMMANDING YOUR DIGITAL WORLD

BEFORE IT TAKES CONTROL OF YOU

## CREATE A SCHEDULE

Simulate a day outside the house with a plan. Set firm start and end times AND follow them. Make sure to include "passing period" and "lunch" in your day. If needed, set a timer so you don't lose track of time.



## AVOID EYE STRAIN

Take short, frequent breaks rather than occasional, long ones. Set a timer if you need to. Use the following rule: 5-10 minutes for each 50-60 minutes looking at a screen.

## KEEP YOUR SPACES NEAT

Digital space needs as much organization as physical space. Files in your DOWNLOAD folder simplifies digital space. Rename downloads immediately. Move them in bulk when you are ready.

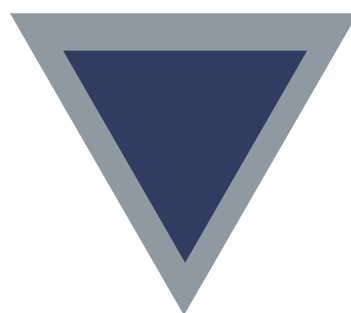


## LEVEL UP YOUR ENERGY

Brains and bodies need fuel and hydration so students can learn at their best. Don't get so caught up in what you are doing that you forget to eat snacks up and drink water. At home, no bathroom passes required!

## SLOW DOWN & BE PATIENT

It is important to be flexible in life. Changing how you get and demonstrate learning is no different. Your teachers, the librarian, and even your classmates will help you. Breathe in for four and out for four. You've got this!



## REST YOUR BRAIN

Spending hours on any task creates fatigue and irritability. As Margaret Mitchell wrote in *Gone with the Wind*, "Tomorrow is another day."

WHAT ARE YOU WAITING FOR? LET'S LEARN!



VISIT US ONLINE

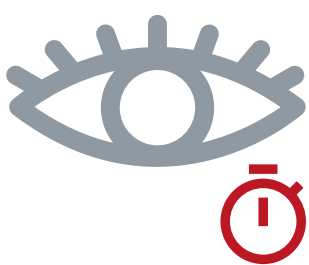
<https://www.cusd80.com/Domain/4259>

# AL MANDO DE SU MUNDO DIGITAL

ANTES DE QUE TOME EL CONTROL DE TI

## CREA UN HORARIO

Simule un día fuera de la casa con un plan. Establezca horarios de inicio y finalización firmes Y sígalos. Asegúrese de incluir "período de paso" y "almuerzo" en su día. Si es necesario, configure un temporizador para que no pierda la noción del tiempo.



## EVITA LA FATIGA VISUAL

Tómese descansos cortos y frecuentes en lugar de ocasionales y largos. Establezca un temporizador si es necesario. Use la siguiente regla: 5-10 minutos por cada 50-60 minutos mirando una pantalla.

## SIGUES ORGANIZADO

El espacio digital necesita tanta organización como el espacio físico. Los archivos en su carpeta DESCARGAR simplifican el espacio digital. Cambie el nombre de las descargas de inmediato. Muévelos a granel cuando esté listo.

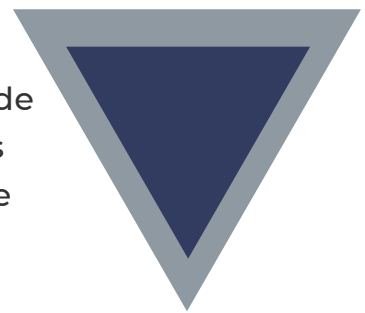


## MANTENTE ENERGIZADO

Los cerebros y los cuerpos necesitan nutrición e hidratación para que los estudiantes puedan aprender lo mejor posible. No te quedes tan atrapado en lo que estás haciendo que te olvides de comer bocadillos y beber agua. ¡En casa, no se requieren pases de baño!

## SER PACIENTE

Es importante ser flexible en la vida. Cambiar la forma de obtener y demostrar el aprendizaje no es diferente. Tus profesores, el bibliotecario e incluso tus compañeros de clase te ayudarán. Ve más despacio. Respiraciones profundas. Tienes esto!



## DESCANSA TU CEREBRO

Pasar horas en cualquier tarea crea fatiga e irritabilidad. Como Margaret Mitchell escribió en Lo que el viento se llevó, "Mañana es otro día".

¿QUE ESTAS ESPERANDO? ¡APRENDAMOS!