



Colexio de "La Inmaculada"

Amado Garra Nº 2

Teléfono/Fax 986 64 00 65

36860 Ponteareas

www.colexioinmaculada.com

cpr.lainmaculada.ponteareas@edu.xunta.com



“APRENDER A ESTUDAR”
CONSELLOS XERAIS
PARA A ESO E PRIMARIA

**Elaborado polo
Departamento de Orientación
Colexio "La Inmaculada"
Curso 2014-2015**



Colexio de "La Inmaculada"

Amado Garra Nº 2

Teléfono/Fax 986 64 00 65

36860 Ponteareas

www.colexioinmaculada.com

cpr.lainmaculada.ponteareas@edu.xunta.com

APRENDER A ESTUDAR

CONSELLOS XERAIS

Esfuerzo e motivación

- 1 Tómate estas técnicas en serio. Realmente pódénche axudar.
- 2 Se non estás disposto a esforzarte a diario é mellor que non sigas lendo. Aunque estas técnicas pódénche axudar, non son máxicas: sen o teu esforzo non valen para nada.
- 3 Estudia todos os días. Non vale dicir: hoxe non teño que estudar porque os mestres non me puxeron tarefa. Seguro que tes esquemas que facer, repasar temas difíciles, traballos pendentos, ler libros...
- 4 Proponte obxectivos á medida das túas posibilidades. É mellor ter obxectivos sinxelos que poidas cumprir que obxectivos moi ambiciosos. Por exemplo, se na avaliación anterior suspendeches 7 materias, é difícil que na seguinte aprobes todo. Felicítate e date pequenos premios cando acades os obxectivos fixados.
- 5 Comproba o grao de cumprimento dos obxectivos que te marcache. Desta maneira poderás refacer os teus plans en función dos resultados. Aprende dos teus erros e acertos.
- 6 ¡Traballa con ENERXÍA e DECISIÓN! Non te deixes vencer polas dificultades. Se dubidas da túa capacidade, pregunta a algún profesor da túa confianza se o que pretendes acadar está ao teu alcance. De ser así, lánzate a por ello e entrégate. ¡Ánimo! Case sempre podemos máis do que cremos.
- 7 Fai sempre os exercicios e tarefas que te manden. Especialmente nas materias como Inglés, Matemáticas, Física, Química... Sempre correxi-los en clase con atención. Xamáis copia-los dun compañeiro, o que te daría unha falsa sensación de cumprir e de saber.
- 8 Debes comprende-lo todo. Para ello, cuando teñas unha dúbida debes, se é na casa: consultar dicionarios, enciclopedias, libro de texto, anota-la dúbida para pregunta-la ao

profe... e se é na clase: preguntar ao mestre e aos compañeiros. Non deben quedar dúbidas.

9 Fórmula do éxito escolar: Segundo Bernabé Tierno:

Éxito escolar = Capacidade + Interese + Técnicas de estudo + Tempo empregado + Persistencia + Autoconfianza .Pensa cáles destas variables podes aumentar.

10 Coida sempre: ortografía, letra e expresión. A ortografía pódese mellorar fixándose nas palabras, facendo dictados, consultando as regras ortográficas...(e se nunha situación de urxencia tes dúbidas, usa un sinónimo). A letra se mellora esforzándote sempre que escribas e facendo planas de caligrafía. E a expresión pódese mellorar pensando as frases completas antes de escribi-las e le-las tamén despois para ver se teñen senso. Pide consello aos teus mestres.

Planificación

11 Planifica o estudo. Fai un horario de estudio para diario e un especial para a semana antes dos exames. Ten o teu horario en lugar ben visible. Deixa tempos vacíos de comodín. O horario debe ser realista (que se poida cumprir) pero riguroso (que se cumpra con precisión).

12 O horario debe estar equilibrado: Procura alternar Ciencias e Letras. Deixa o máis fácil e rutinario para o principio e o final das horas de estudio.

13 Canto estudar a diario? (Incluídos "os deberes") De 4 a 6 anos 15-30 minutos ao día de 3 a 5 días por semana. De 7 a 12 anos 30min a 2 horas ao día os 5 días de diario. De 13 a 16 anos 2 a 3 horas ao día 5 ó 6 días por semana. A partir de 17 anos... todo o que sexa necesario.

14 Os periodos de estudo serán duns 50 minutos alternando con 10 minutos de descanso. Non prolongues ni un minuto os periodos de descanso que te fixes. Casi ninguén pode estudar 3 horas seguidas sen descansar. Aproveita os periodos de descanso para: ir ao servizo, merendar, chamar aos amigos, facer recados... Se eres moi inqueda fai os periodos de estudo e descanso máis cortos.

15 Non abuses da tele nin das videoconsolas. Se hai algún programa habitual que queiras ver, inclúeo no teu horario de estudo como un periodo de descanso. Se é un programa excepcional estuda antes o tempo que vaia a dura-lo programa para recuperalo. As videoconsolas déixaas para o fin de semana. Estes xogos son moi adictivos. Tenden a ocupa-la túa mente.

16 Dormir ben. Pase o que pase NUNCA durmas menos de 6 horas pola noite (aunque recomendámosche un mínimo de 8). O cansancio farache rendir menos nos exames. Se non tes tempo para estudar, planíficate. Non fagas crer aos teus inxenuos pais que eres moi estudioso porque te quedas pola noite sen durmir para poder estudar.

17 Unha boa idea é lerse o tema que o mestre vai a explicar ao día seguinte. Isto é moi bo para alumnos que lles custa mante-la atención durante toda a hora de clase, porque estarán especialmente atentos cando o profe explique aquilo que non comprendimos no libro.

18 Leva unha axenda. Lévaa sempre a clase. Nela podes anotar tarefas, datas de exame, de entrega de traballos, as notas que sacas, teléfonos de compañeiros e un montón de datos útiles. Non deixes os traballos monográficos para o final. O traballo tende a acumularse, especialmente en época de exames.

19 Procura estar descansado á hora de estudar. Por exemplo, non é boa idea estudar inmediatamente despois dun exercicio intenso. Se estás cansado moi a miúdo sen causa aparente, consulta ao médico.

Ambiente

20 Estudia na túa habitación. Non na cociña, nin no comedor... Se non tes sitio en casa vete a unha biblioteca próxima. Debe haber un silencio razoable.

21 A mesa debe estar despexada e ordeada. Quita aquilo que poida distraerte (tele, equipo de música, videoxogos, revistas, consolas,...). Aunque o lugar de estudo debe ser agradable. A mesa debe ser mate (sen brillos), a unha altura suficiente para apoiar os antebrazos. É boa idea ter un atril.

22 Usa unha silla axeitada. Debe te-la altura axeitada: que non te colguen os pes, que chegues ben á mesa, que non te obligue a estar dobrado... Non debe ser nin demasiado cómoda nin demasiado dura.

23 Necesitas unha boa iluminación e unha temperatura axeitada. A luz debe ser potente, por exemplo un flexo con bombilla azulada (é máis natural) duns 60w. O resto da habitación debe ter unha luz tenue para que non haxa un contraste moi forte para a vista. A luz debe estar á esquerda se es diestro. Non te debe dar directamente nos ollos. Non empregues fluorescentes ou similares xa que esta luz presenta certa vibración. A temperatura axeitada está entre os 17°C e os 20°C

24 Cando vaias a estudar prepara todo aquilo que poidas necesitar. Así non terás excusa para levantarte: bolis, auga, libros... Non acumules obxectos innecesarios. As estanterías deberán estar xunto á mesa.

25 A zona de estudio debe estar ventilada. Ten en conta que as túas neuronas necesitan oxíxeno. Se vas a estar varias horas estudiando, aproveita un descanso para ventilar cinco minutos.

26 Non se estuda con música. So podes escoitar música suave ambiental (nunca cantada), cando fagas tarefas rutinarias e que non requiran concentración. Xamais uses auriculares.

27 Evita interrupcións durante o estudio. Os teus amigos e compañeiros non deben chamarte durante o estudio. Dilles cales son os teus ratos de descanso para que te chamen nese momento. Podes utilizar aos teus pais para que fagan de filtro. Apaga o móvil e sácao da habitación. Se tes que facer un recado, que sexa durante os periodos de descanso.

Axudas

28 É mellor o estudio individual. Especialmente en épocas de exame. So podes estudar en grupo con alguén que che poida axudar e so se todos os que se reúnen son moi responsables (o sexa, casi imposible). As festas son as fiestas e o estudio é o estudio.

29 Se che falta forza de vontade...Pide aos teus pais que te axuden a cumpri-lo horario de estudio.

30 Os teus pais poden axudarte... Por exemplo tomándote a lección, repasándote un traballo, axudándote a elabora-lo horario, a planificarte... Aunque lembra: a responsabilidade é so tua.

31 É bo consultar...Enciclopedias (en papel e en CD), dicionarios, Internet (sen despistarse), outros libros de texto... Se non os tes podes acudir a unha biblioteca, a algún pariente, veciño...

32 Se ves problemas insuperables... Pide consello á Orientadora do teu centro escolar. Ir ao psicólogo non é estar loco. Tamén o teu titor do centro escolar pode axudarte, ou algún outro mestre da túa confianza. Non convén deixar problemas importantes sen resolver.

33 Coida a saúde. Convén manter un estado xeral saudable. Para ello é bo unha alimentación variada, actividade física moderada e equilibrio emocional. É moi importante DESAYUNAR BEN antes de ir ao centro escolar pola mañá.

34 Non utilizar substancias inaxeitadas. Como excitantes (anfetaminas, etc...) cuxo efecto é realmente contraproducente. Te dan unha falsa sensación de estar despexado pero despois os resultados nos exámes son peores. E producen adicción. Tampoco abusos do café. Se te atopas débil podes ir ao médico por se careces dalgunha vitamina, pero o mesmo efecto ten unha alimentación equilibrada.

35 Sobre mestres particulares e academias. Se por ti mesmo, con todo o teu esforzo, non podes acadar los obxectivos mínimos e se o presuposto familiar o permite pode axudarte un mestre particular. Non debe facerche o traballo de clase, senón descubrir lagunas e darte máis traballo para porte ao día. Mellor mestre particular que academias, onde se reproduce a dinámica das clases normais.

36 Evitar demasiadas actividades extraescolares. Se realizas este tipo de actividades entre semana, como inglés, fútbol, piano, natación,... ; selecciónaas de tal maneira que

non te quiten demasiado tempo para estudar. Depende da túa capacidade. Se o teu rendemento escolar non é o axeitado, pensa en eliminar algunha actividade ou todas.

SE PARTES DE CERO...

Se non estudas habitualmente, é difícil que poidas comezar estudando tres horas ao día. Te propomos un plan:

- Durante cinco días fuérzate a traballar media hora.
- Logo, aumenta 10 minutos cada día ata acadala duración que sexa o teu obxectivo.
- Cada 50 minutos de traballo fixa 10 de descanso.
- Se algún día non cumpres terás que voltar ao nivel do día anterior.
- Non comences este plan en datas de exames.

Obxectivos de traballo diario:

De 7-12 anos: 30' a 2 h

De 12-16 anos: 2 a 3 h

Más de 17: o que necesites.

A XEFA DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Elisa M^a García Domínguez