

TÉCNICAS DE ESTUDO



@amaxiadeaprender



ESTUDAR é aprender cousas novas e recordalas. Non só é ler, é entender, pensar, escribir e recordar!

A organización á hora de estudar é fundamental.

O estudo diario é obrigatorio. Non consiste en estar diante dos libros dúas ou tres horas todos os días, senón poñernos a repasar todos os días, polo menos durante media hora, o visto na clase.

A atención e a concentración son fundamentais para aproveitar as horas de estudo e as explicacións dadas polo profesor durante a clase.

DONDE E COMO ESTUDAR

- ☒ Debes ter un horario fixo de estudo cada día.
- ☒ Estuda no mesmo lugar: nunha habitación sen ruídos, distraccións e tranquilo.
- ☒ Debes coidar moito a postura. Co tronco estirado e as costas apoiadas no respaldo da cadeira.
- ☒ É moi importante que antes de poñerte a estudar collas todo o que vas necesitar e o coloques na mesa (dicionarios, libros, bolígrafos).
- ☒ Fai pausas durante o estudo.
- ☒ As horas de lecer tamén son importantes, non te esquezas delas.
- ☒ Debes durmir unha media de 8 a 10 horas, é fundamental para logo render ben en clase nas túas horas de estudo.



O SUBLIÑADO

O subliñado é marcar con cores as ideas máis importantes dun texto.

COMO DEBES FACELO:

1. Le o texto completo unha vez, sen subliñar nada.
2. Pensa: que é o máis importante de cada parágrafo?
3. Subliña:
 - Ideas principais
 - Palabras clave
 - Datas, nomes ou datos importantes

*** LEMBRA QUE, SE OS TEUS LIBROS SON DE PRÉSTAMO,
NON PODES SUBLIÑALOS!**

EXEMPLO:

★ Os planetas do Sistema Solar poden ser rocosos, como a Terra ou gasosos coma Xúpiter.

★ O sangue é un líquido denso de cor vermella. Está formado polo plasma sanguíneo, os glóbulos vermellos, os glóbulos brancos e as plaquetas.



O RESUMO

Facer un resumo é escribir coas túas palabras as ideas principais dun texto. Este resumo debe ser breve pero completo coas ideas fundamentais e utilizando o teu propio vocabulario. Pódolo facer despois de subliñar o tema.

COMO DEBES FACELO:

1. Le e subliña o importante.
2. Escribe un texto breve coas túas palabras.
3. Leo en voz alta para ver se se entende.

 **TRUCO:** Imaxínate que llo tes que explicar a un amigo ou amiga que non leu o texto.

EXEMPLO:

★ *Texto:*

Os volcáns son montañas que expulsan lava, gases e cinzas. Poden estar activos ou dormidos.

Resumo:

Os volcáns expulsan lava e poden estar activos ou dormidos.



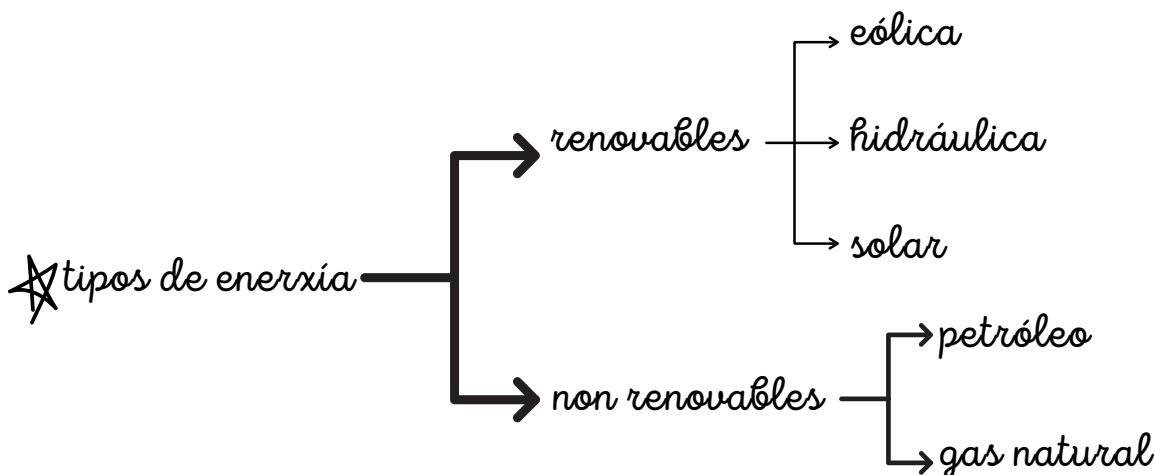
O ESQUEMA

Un esquema é un forma visual de ordenar e organizar a información dun texto.
Debe ter unha presentación limpa e clara.

COMO DEBES FACELO:

1. Le e subliña o importante.
2. Utiliza palabras ou oracións curtas.
3. Organízao de xeito que se entenda e esté a información clara e ordenada.

EXEMPLO:





OS DEBUXOS

Podes facer ou completar debuxos que che axuden a reter nomes, partes,... especialmente en materias como ciencias naturais ou sociais.

TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN



REGRA DO 3:

1. Le.
2. Repite coas túas palabras.
3. Escribeo ou explica en voz alta.



REPETICIÓN ESPACIADA:

Estuda pouco a pouco, en varios días. Non todo o mesmo día.



CREA REGLAS OU CANCIÓNS:

"30 días ten novembro, con abril, xuño e setembro..."

"Cantar e rimar axuda a recordar."



DEBUXA O QUE APRENDES:

Fai debuxos ou mapas mentais con cores e imáxenes.



O REPASO



O repaso consiste en reler o aprendido e en facer un esforzo de memoria durante uns minutos para lembrar, polo menos, os puntos principais.

COMO DEBES FACELO:

1. Facer unha repetición do esquema, resumo, mapa conceptual ou a axuda gráfica que utilizamos á hora de estudar.
2. Hai que tentar facer un esforzo para lembrar as ideas principais sen consultar nada
3. Consultar o esquema para comprobar que non esquecín nada.
4. Se tivemos fallos ou non lembramos algo, reler esquemas ou o tema.
5. Repetir de novo mentalmente.



RECORDA! Se non entendes algo mentras estás estudando...

- ! Non teñas medo a preguntar á profe ao día seguinte.
- ! Podes buscar a información no libro.
- ! Non te frustres se non sae á primeira. Aprender leva tempo!



COMO PREPARAR E FACER UN EXAME

Para preparar un exame correctamente é necesario que saibas previamente e con claridade os contidos que tes que estudar.

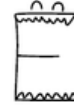
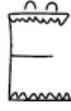
A partir de aí é simplemente a posta en práctica de todas as técnicas vistas ata o de agora:

- Unha primeira lectura rápida do que hai que estudar.
- Segunda lectura lenta, con subliñado.
- Facer un resumo.
- Facer un esquema.

O DÍA ANTES DO EXAME: Repaso con lectura xeral por encima, lectura do subliñado, lectura do resumo e repaso final ás ideas do esquema.

Se realmente consigues seguir esta orde en todas as súas fases, os resultados serán realmente bos e as notas, sen ningunha dúbida, mellorarán.





- ☒ Ten claro o tempo que tes para o exame.
- ☒ Fai unha lectura xeral de todas as preguntas.
- ☒ Le detidamente cada pregunta e ten claro o que se che está preguntando. Se tes dúbidas, pregúntalle á profe.
- ☒ Comeza contestando aquelas que sabes, coa información que se che pregunta.
- ☒ Despois pasa ás preguntas que crees que non sabes, non domines ou descoñezas e tenta resolvelas. Intenta non deixar nada en branco!
- ☒ Lembra o idioma no que debes responder: Lingua castelá e mates en castelán; lingua galega, sociais e naturais en galego.
- ☒ Repasa as contestacións antes de entragar.
- ☒ Recorda que un exame sempre debe levar NOME E APELIDOS.

E O MÁIS IMPORTANTE...

CONFÍA EN TI.



Fixeches un gran esforzo, e iso xa é un gran paso.

O exame é só unha maneira de comprobar o que sabes.

Non define o que vales.

CONSELLOS PARA FAMILIAS



Axuda a crear un ambiente de estudo tranquilo e sen pantallas.



Axuda a organizar tempos de estudo, descanso e xogo.



Pregunta directamente: Que aprendiches hoxe? É unha forma de axudar a recordar o visto na clase.



Usa xogos de memoria, debuxos ou preguntas tipo xogo para repasar con eles.



Acompaña con paciencia, cada neno/a ten o seu ritmo de aprendizaxe.



Evitade o estudo de última hora, a memoria funciona mellor con tempo.

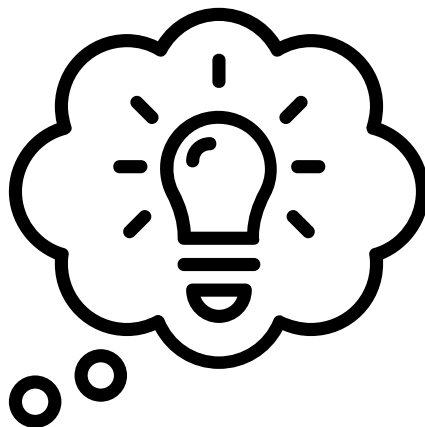


Felicita o esforzo, non só as notas. **MOI IMPORTANTE!**



TÉCNICAS DE ESTUDO ACTIVIDADES

NIVEL I



@amaziadeaprender



ACTIVIDADE 1: O subliñador experto

1. Le este pequeno texto:

O oso pardo vive nas montañas e aliméntase de froitos, insectos e carne. No inverno, dorme moito tempo dentro da súa cova. Está en perigo de extinción, por iso hai programas para protexelo.

2. Subliña con cores:

-  Ideas principais
-  Datos importantes
-  Palabras clave

3. Comenta coa clase ou coa túa parella por que subliñaches esas partes.

ACTIVIDADE 2: Esquematizando

1. Escolle un tema que coñezas (por exemplo: os animais, a auga, o corpo humano...).
2. Fai un esquema coas ideas principais e secundarias.
3. Usa cores e debuxos se queres.
4. Ensínallo a un compañeiro/a e explica como o fixeches.



ACTIVIDADE 3: Pequeno gran resumo

1. Le este texto:

A reciclaxe é unha maneira de coidar o medio ambiente. Consiste en separar o lixo segundo o seu tipo: plástico, papel, vidro e orgánico. Así, podemos reutilizar materiais e producir menos residuos.

2. Escribe un resumo en 3 ou 4 frases coas túas palabras.

3. Léeo en voz alta para ver se se entende ben.

4. Comproba co grupo: todos escribimos o mesmo?

ACTIVIDADE 4: Xogo de tarxetas

1. Crea 6 tarxetas:

- Nun lado: unha pregunta (Ex: Que é un verbo?).
- No outro lado: a resposta.

2. Intercambia as tarxetas cun compañeiro/a e xogade a facervos preguntas.

3. Conta cantas acertaches e tenta mellorar!

ACTIVIDADE 5: Debuxa o que sabes

1. Escolle un tema que estades a estudar (Ex: o ciclo da auga).

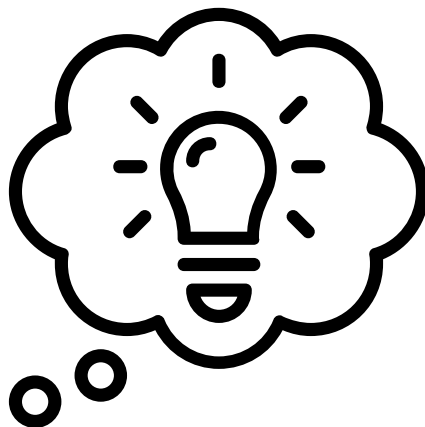
2. Fai un debuxo ou cómic curto que explique ese tema.

3. Escribe pequenas frases que acompañen o debuxo.

4. Explica o debuxo ao grupo ou á túa familia na casa.

TÉCNICAS DE ESTUDO ACTIVIDADES

NIVEL II



@amaziadeaprender



ACTIVIDADE 1: O subliñador experto

1. Le este pequeno texto:

A auga do mar, dos ríos e dos lagos pode quentarse co calor do sol e transformarse en vapor. Este vapor sobe cara ao ceo e alí enfríase, formando as nubes. Este proceso chámase condensación. Cando as nubes teñen moita auga, cae a choiva, sarabia ou a neve, segundo a temperatura. A esta caída de auga chámase precipitación. A auga que cae volve á terra, aos ríos e ao mar, e comeza de novo o ciclo. Este proceso é moi importante porque axuda a manter a auga dispoñible na natureza.

2. Subliña con cores diferentes.

3. Comenta coa clase ou coa túa parella por que subliñaches esas partes.

ACTIVIDADE 2: Esquematizando

1. Le o texto con atención.

A Terra está composta por varias capas que se colocan unhas sobre as outras como unha cebola. A primeira capa é a corteza, que é a máis delgada e na que vivimos nós. Está formada por rochas sólidas e continentes. Debaixo está o manto, que é máis grossa e quente. Alí hai rochas fundidas que se moven lentamente. Finalmente, no centro da Terra está o núcleo, dividido en núcleo externo (líquido) e núcleo interno (sólido). É a parte máis quente do planeta. Cada unha destas capas cumpre unha función diferente e está formada por distintos materiais.

2. Fai un esquema coas ideas principais e secundarias.

3. Usa cores e debuxos se queres.

4. Ensínallo a un compañeiro/a e explica como o fixeches.



ACTIVIDADE 3: Pequeno gran resumo

1. Le este texto:

As plantas son seres vivos moi importantes porque producen osíxeno e serven de alimento a moitos animais, incluídas as persoas. Teñen a capacidade de fabricar o seu propio alimento grazas á fotosíntese, un proceso que realizan nas follas. Para isto, necesitan luz solar, auga e dióxido de carbono. As partes principais dunha planta son a raíz, o talo, as follas e, nalgúns casos, as flores. A raíz fixa a planta ao chan e recolle a auga e os nutrientes. O talo transporta os alimentos e sostén as follas e flores. As flores axudan á reprodución. Algunhas plantas tamén dan froitos.

2. Escribe un resumo en 3 ou 4 liñas coas túas palabras.

3. Leo en voz alta para ver se se entende ben.

4. Comproba co grupo: todos escribimos o mesmo?

ACTIVIDADE 4: Xogo de tarxetas

1. Le o texto.

Rosalía de Castro foi unha das escritoras máis importantes da literatura galega. Naceu en Santiago de Compostela no ano 1837. Foi unha das primeiras persoas en escribir libros en galego nun tempo no que esta lingua apenas se usaba na escrita. A súa obra máis famosa é Cantares Gallegos, publicada en 1863, que marcou o inicio do Rexurdimento da cultura galega. Tamén escribiu Follas Novas e outros poemas cheos de sentimentos. Rosalía escribía sobre a vida no campo, a pobreza, a emigración e a importancia da lingua galega. Morreu no ano 1885, pero hoxe aínda é lembrada como un símbolo de Galicia.

2. Crea 6 tarxetas sobre el:

- Nun lado: unha pregunta
- No outro lado: a resposta.

3. Intercambia as tarxetas cun compañeiro/a e xogade a facervos preguntas.

4. Conta cantas acertaches e tenta mellorar!