

1. Vantaxes da planificación

- ❖ Aforras tempo. Ter un horario elaborado te permite saber que tes que facer antes de empezar a traballar.
- ❖ Axuda a crear hábitos de traballo positivos. A curto prazo te irá costando menos poñerte a estudar. Lograrás concentrarte antes e aumentar o teu rendemento.
- ❖ Permite aproveitar e distribuír o tempo de maneira eficaz, polo que terás máis tempo de ocio e tempo libre.
- ❖ Evitarás os atraccións finais antes dos exames. Cun bo repaso final bastará.
- ❖ Conseguirás seguridade e tranquilidade. Sentirás a satisfacción que produce o traballo cumprido e te sentirás mellor e máis animada/o.

2. Que vas a aprender a facer

- ❖ Utilizar unha **axenda**. Lévaa todos os días a clase e anota en cada día as datas dos exames, traballos, deberes e tarefas que debes entregar.
- ❖ Coñecer como funciona a **concentración** e aplícaa ao teu plan de estudos.
- ❖ Coñecer como funciona a nosa memoria para **recordar** o estudado e organizar os repasos de estudo.
- ❖ Elaborar un **horario semanal de traballo**. Estuda todos os días, aínda que non teñas deberes ou exames.
- ❖ Utilizar un bo **Método de Estudo**. En caso se que non coñezas ningún propoñémosche un máis adiante.

DESPOIS DE COÑECER QUE TAL ESTUDANTE ERES, É O MOMENTO PARA DESEÑAR O TEU PLAN DE ESTUDOS.

RECORDA QUE NON HAI UN PLAN PERFECTO. O IMPORTANTE É QUE FAGAS O TEU PLAN PROPIO, DENTRO DAS TÚAS POSIBILIDADES E SACANDO O MELLOR DE TI.

¡PONO EN MARCA E ADIANTE!

3. A concentración no estudo

A concentración no estudo sería a primeira condición para poder estudar e **render satisfactoriamente**. Ela depende de moitos factores. Se queres mellorar a túa capacidade de concentración, recorda que debes controlar:

- ❖ **O lugar de estudo** (silencioso, ben iluminado, ventilado e con temperatura axeitada). Libre de elementos que te fagan distraer.
- ❖ **Os materiais** propios do traballo escolar (antes de poñerte a estudar, comproba que contas con todos).
- ❖ Os **períodos de descanso no horario de traballo** na casa (pon só as horas que poidas cumprir), a osíxenación cerebral (con respiracións profundas ao aire libre) e a relaxación.
- ❖ As **técnicas de estudo** aprendidas (subliñado, esquema, resúmen, mapa conceptual...).
- ❖ As **axudas** necesarias para superar as dificultades que se presenten (diccionario, calculadora...)
- ❖ O grao de **motivación** nos estudos, e a vontade de aprender.
- ❖ As **preocupacións** que impiden centrar a atención.
- ❖ A **confianza en ti mesmo** para aprender.

¿Que controis, dos mencionados, empregas para concentrarte nos estudos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Que outros controis que non aparecen neste listado empregas para concentrarte?

.....

.....

.....

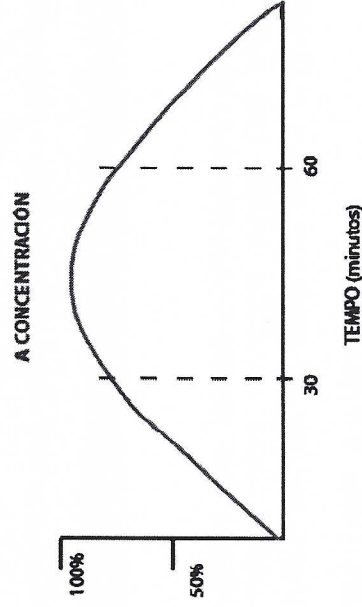
.....

.....

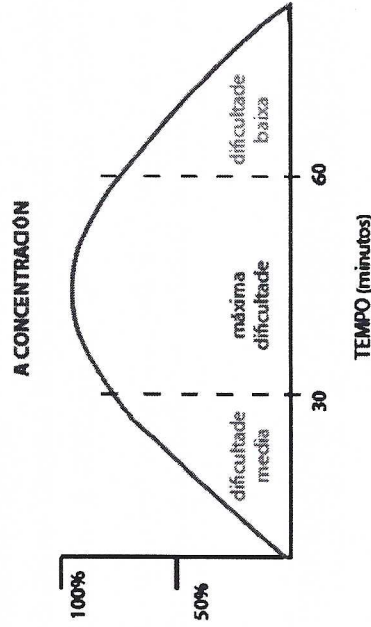
.....

4. Como organizar o meu estudo

A capacidade de concentración funciona como un músculo; necesita dun tempo para ir quentando e despois ten un período de máxima capacidade, para máis adiante diminuír o seu rendemento polo efecto do cansancio.

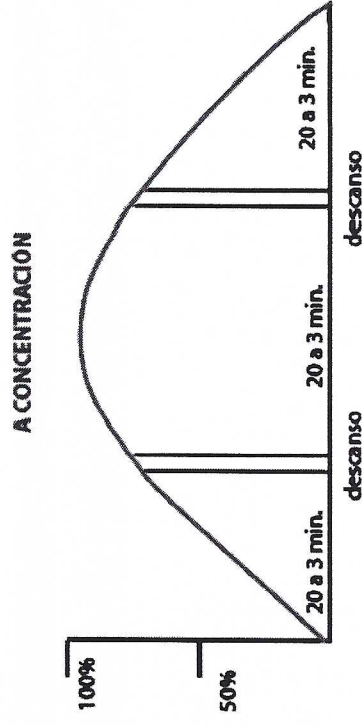


Polo tanto antes de poñerte a estudar é bo decidir cal é a tarefa máis fácil, a de maior dificultade e a de dificultade intermedia e traballar aproveitando ben a capacidade de concentración.



O MEU PLAN DE ESTUDOS

Para aumentar o tempo total de estudo sen que diminúa a concentración, é importante introducir tempos de descansos de 5/10 minutos.



❖ Cando estes afeito a realizar descansos, poderás aumentar a 45 minutos o tempo de estudo e descansar 10. Non é recomendable estar máis tempo traballando sen facer un descanso.

5. Como organiza unha sesión de estudos

1. Comeza por exercicios mecánicos de pouca dificultade (30 minutos). Por exemplo: pasar apuntes a limpo, revisar o visto en clase ese día, subliñar un texto, facer un borrador, etc. Tómate un breve descanso
2. Despois dedica o tempo a traballar a **materia que te resulte máis difícil** ou na que notas que tes maiores dificultades. Podes dedicarlle sobre unha hora, cos seus descansos cada 30 minutos.
3. Reserva o final da sesión de estudo (30 minutos) a facer **traballos máis fáciles, o que máis te guste ou menos te custe** (breve repaso do traballado, apuntar cousas que te

descanso - descanso			

7. Método de estudo - PULSERA

Ademais tes que saber que cando hai un exame previsto, debes anotalo no horario e distribuír as tarefas dos días anteriores a preparalo, seguindo os pasos que se explican:

1. Prelectura Urxente

- Le todo (visión xeral)
- Le os apartados, subapartados e fíxate nas ilustracións.

2. Lectura detallada

- Comprender o texto.
- Relaciona as novas ideas coas que xa tes.
- Non memorices, iso virá despois.

3. Subliñar

- Diferencia as ideas principais (:.....:) das secundarias (-----)
- Faino de maneira telegráfica. Non subliñes párrafos enteiros.
- Non memorices aínda.

4. Esquematar

- Pasa a papel o subliñado utilizando clasificadores: frechas, chaves, liñas, ...
- Numera as divisións dentro das clasificacións.
- Procura utilizar o mínimo espazo posible para aproveitar mellor a memoria visual.
- Utiliza abreviaturas coas que acostumas traballar.
- Non memorices nada.

5. Resumo

- Resume o temario.
- Quédate con 3 ideas de cada apartado.

6. Autocontrol

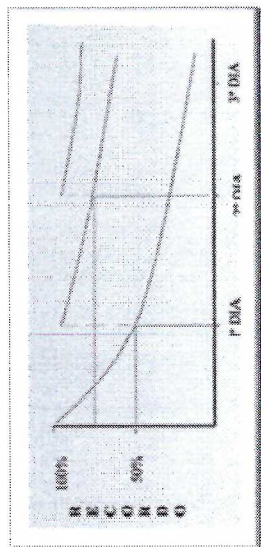
- Regula o teu propio estudo a través da memorización e do repaso.

Memorizar

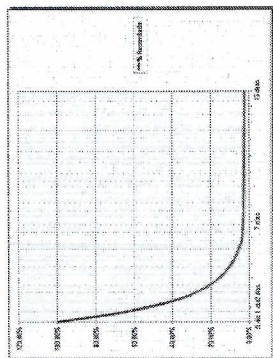
- Memoria visual: visualiza o esquema
- Memoria auditiva: transforma o esquema telegráfico nunha redacción.
- Repite unha e outra vez o tema, ata comprobar que o sabes de memoria.

Repasar

É un dos aspectos máis importantes. Non deixes todo para o último día. Fíxate en como esquecemos as persoas.



- ❖ Un día despois de estudar e non repasar, podes esquecer o 50% do estudado.
- ❖ 2 días despois, o que recordas non chega a un 30%.
- ❖ 1 semana despois, terás sorte se logras recordar máis dun 3% do que estudiaches hai 7 días.



1º repaso ás 24 horas. O seguinte faino ao 3º día. Fai un repaso final da materia ao 7º día.

SUPERVISIÓN DO CUMPRIMENTO DO HORARIO DE ESTUDIO

<p>Luns</p> <p>Data:.....</p> <p>Firma:</p>	<p>O tempo dedicado ao estudo foi de ____ horas ____ minutos.</p> <p>A miña concentración foi: <input type="checkbox"/> DEFICIENTE <input type="checkbox"/> REGULAR <input type="checkbox"/> BOA <input type="checkbox"/> MOI BOA (<i>subliña</i>)</p> <p>O estudo resultoume: <input type="checkbox"/> fácil/difícil/agradable/desagradable (<i>subliña</i>)</p> <p>Algunha observación miña:</p> <p>.....</p> <p>A miña firma:</p> <p>Observacións dos pais:.....</p>
<p>Martes</p> <p>Data:.....</p> <p>Firma:</p>	<p>O tempo dedicado ao estudo foi de ____ horas ____ minutos</p> <p>Hoxe distraínme: <input type="checkbox"/> MOITO <input type="checkbox"/> BASTANTE <input type="checkbox"/> POUCO <input type="checkbox"/> NADA. (<i>subliña</i>)</p> <p>O estudo foi: <input type="checkbox"/> INTERESANTE <input type="checkbox"/> ABURRIDO <input type="checkbox"/> IMPRODUCTIVO. (<i>subliña</i>)</p> <p>Observacións miñas/ Consello para mañá:</p> <p>.....</p> <p>Observacións dos pais:.....</p>
<p>Mércores</p> <p>Data:.....</p> <p>Firma:</p>	<p>O tempo dedicado ao estudo foi de ____ horas ____ minutos</p> <p>En que aspectos mellorei?.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Que aspectos me costa máis cumprir?</p> <p>.....</p> <p>Observacións dos pais:.....</p>
<p>Xoves</p> <p>Data:.....</p> <p>Firma:</p>	<p>O tempo dedicado ao estudo foi de ____ horas ____ minutos</p> <p>Que pensamento me animou a estudar hoxe?.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Creo que vou ben no cumprimento do horario? :.....</p> <p>.....</p> <p>Observacións dos pais:.....</p>
<p>Venres</p> <p>Data:.....</p> <p>Firma:</p>	<p>O tempo dedicado ao estudo foi de ____ horas ____ minutos</p> <p>Cumprín o horario de estudo? <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NON</p> <p>Cumprín os horarios de descanso de todos os días? <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NON</p> <p>Que podo mellorar no horario da próxima semana?.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Observacións dos pais:.....</p>

