

QUE SON AS TÉCNICAS DE ESTUDO?

- Son un conxunto de truquiños que
 - ✕ Mellorarán o voso rendemento
 - ✕ Facilitaranvos a memorización
 - ✕ Facilitaranvos o estudio

pero sempre é necesario a vosa vontade por querer estudar e mellorar... se non estades dispostos... NON FUNCIONARÁN.



MOI IMPORTANTE... asegurámosvos que coa nosa axuda e a vosa implicación, estas técnicas vos axudarán moitísimo e con menos esforzo veredes que os resultados serán maiores... **CONFIADA EN NÓS...** realmente funciona!!!

MOTIVACIÓN



Como vos dixeran, a vosa **MOTIVACIÓN** é imprescindible...

O primeiro paso é pensar cales son os motivos polos que implicarse neste programa, algúns deles:

- **ser valorado:** o recoñecemento do esforzo
- **dar boas explicacións:** aprender a ser crítico co que che din. Ter a túa propia opinión, saber buscarlle explicacións as cousas... e iso so se logra mediante o coñecemento.
- **sentido:** encontrarlle sentido a cada cousa. O por que das cousas... ex, que nos pode levar a estudar?
-

FACTORES QUE FAVORECEN A ATENCIÓN E A CONCENTRACIÓN

- Hai que amosar interese e vontade á hora de aprender.
- Planificar o estudo nun espazo de tempo curto.
- Transcorridas 2 horas de estudo hai que descansar...os descansos son moi importantes para relaxar a mente e que as cousas se nos queden mellor.
- Non estudar seguido a mesma materia; ir cambiando e rotar entre as materias que nos resultan máis fáciles cas que nos resultan máis difíciles.
- Tomar anotacións do que o profesor di cando estamos na clase... seguramente **as cousas que máis repite son as que logo preguntará no exame.**



PRINCIPAIS CAUSAS DO OLVIDO



Entre elas están:

- A falla de concentración.
- Non entender ben o que estamos a estudar ou ler.
- A falla de repasos ou os repasos de última hora.
- O estudo superficial das materias, sen facer subliñados, esquemas, resumos...
- Cando non facemos descansos
- Multitarea: estudamos á vez que vemos a televisión (por ex.)

Para evitar que isto suceda..debemos de

- Ler e comprender o que o/a docente explicou ese día de cada materia.
- Estudar o temario en profundidade.
- Ter claros os contidos.
- Ir estudando os temas segundo a súa dificultade.
- Non ir o exame sen haber descansado o suficiente.

UN BO PLAN DE ESTUDOS...



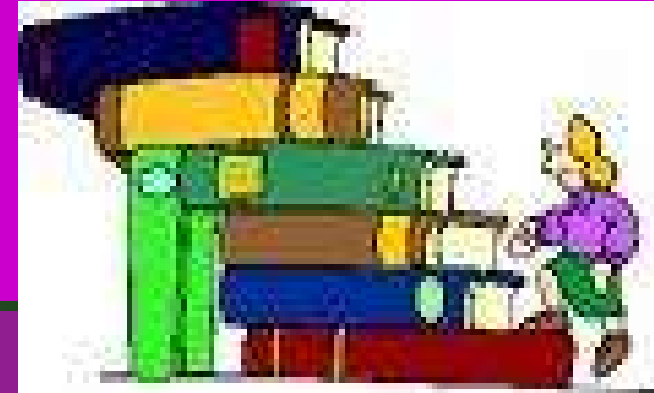
Para obter bos resultados é imprescindible organizarse ben e facer un plan de estudos adaptado a cada un de vos. Algún dos aspectos para ter en conta a hora de planificar deben ser:

- Ser **REALISTA**: en canto as vosas capacidades, as vosas dificultades, e sobre todo...ten que ser realista en canto a se o ides a cumprir ou non...
- Ser **PERSOAL**: ten que ser elaborado por un mesmo...ti te coñeces mellor que ninguén
- Ser **FLEXIBLE**: é dicir, no que se inclúan tempos de reserva para os posibles imprevistos que poidan xurdir.
- Ser **REVISABLE**: unha vez que o fagas, ó mellor dáste conta de que non funciona como esperabas.
- Ser **POR ESCRITO**: e que estea preto da túa mesa de estudo para que o poidas ver cada día.

UN BO PLAN DE ESTUDOS...

- Tamén tes que ter en conta a hora de facer o teu horario:
 - Grado de dificultade das materias.
 - As túas facilidades para superar esas materias.
 - As túas dificultades de aprendizaxe.
 - Alternar as materias que nos gustan cas que non nos gustan.
 - O tempo que tes dispoñible, contando as actividades extraescolares ás que asistes o longo da semana.
 - Facer un horario que saibamos que vamos a cumprir.
 - Deberá de planificarse semanalmente.

UN BO PLAN DE ESTUDOS...



É importante que :

- Estudiedes todos os días a mesma hora para crear un hábito de estudio.
 - Buscar os momentos do día nos que te sintas menos cansado.
 - Durmir o suficiente todas as noites, entre 7 e 9 horas.
 - Non facer grandes esforzos antes do estudo.
 - Evadir a túa mente das preocupación e os desgustos.
- 
- Poñer vontade, entusiasmo e veredes como será máis fácil e eficaz.
 - Comer equilibradamente (peixe, vexetais, leite, ovos, froita...). é preferible comer máis veces o día e non abusar na comida e na cena xa que así as dixestións son máis complexas.
 - Evitar o estrés, para iso as técnicas de relaxación son moi eficaces.

UN BO PLAN DE ESTUDOS...



En canto ao **LUGAR DE ESTUDO:**

- Procurar un ambiente familiar agradable.
 - Ter un lugar tranquilo para estudar.
 - Dispoñer dunha cadeira e mesa cómodas para estudar.
 - Traballar con boa luz.
-
- Evitar os ruídos (a música, a televisión...) evitarán que te desconcentre.
 - Hai que ter unha boa postura.
 - Mesa ampla na que non haxan obxectos que podan distraernos da nosa tarefa, como o móbil ou tableta.



COMO DEBE SER O MÉTODO DE ESTUDO?

O método de estudio para que sexa eficaz, debe constar das seguintes fases:

- a prelectura.
- notas o marxe.
- lectura comprensiva.
- subliñado.
- esquema.
- resumo.
- memorización.

O MÉTODO DE ESTUDO

- **A prelectura.**

Consiste na primeira ollada que se lle da a un tema para saber de que vai e sacar unha idea xeral. Debería facerse o día anterior a explicación do profesor. Isto serviríanos para comprendelo mellor e non perdernos na clase cando o profesor está a explicar.



- **Notas o marxe.**

É moi importante que cando o profesor está a explicar tomemos nota das cousas que di e que non están no libro e das cousas que máis repite, xa que o máis probable e que esas cousas sexan as que máis lle interesen para poñer no exame.



O MÉTODO DE ESTUDO



■ A lectura comprensiva.

Consiste en ler detidamente o tema enteiro, comprendendo o que di. Se hai palabras das que non entendemos o seu significado, haberá que buscalas no dicionario .

Nesta fase tamén se poden tomar notas; ideas principais....o que a nós nos faga recordar mellor o tema.

É moi importante que corriamos os malos hábitos que temos na lectura:

- a regresión: volver atrás sobre o lido.
- a vocalización: cando a lectura se acompaña de movementos labiais aínda que non se emitan sons.
- os movementos corporais:, para o único que serven é para desconcentrarnos.
- o vocabulario deficiente: hai que consultar con frecuencia o dicionario para poder entender todas as palabras do texto.

O MÉTODO DE ESTUDO



■ O subliñado

O obxectivo do subliñado é destacar as ideas esenciais dun texto.

Serve para que cando se volva a reler o texto, ser capaces de sacar as ideas máis básicas, rexeitando aquilo que non nos serve (a palla)

Non se subliñan: artigos, conxuncións, preposicións...

Si se subliñan: substantivos, verbos, adxectivos, datas, nomes propios...

Non se deben de empregar máis de dúas cores para subliñar, e deben ser cores fortes: un para os conceptos de maior importancia e o outro para os conceptos de menor importancia.

O MÉTODO DE ESTUDIO

■ O esquema:

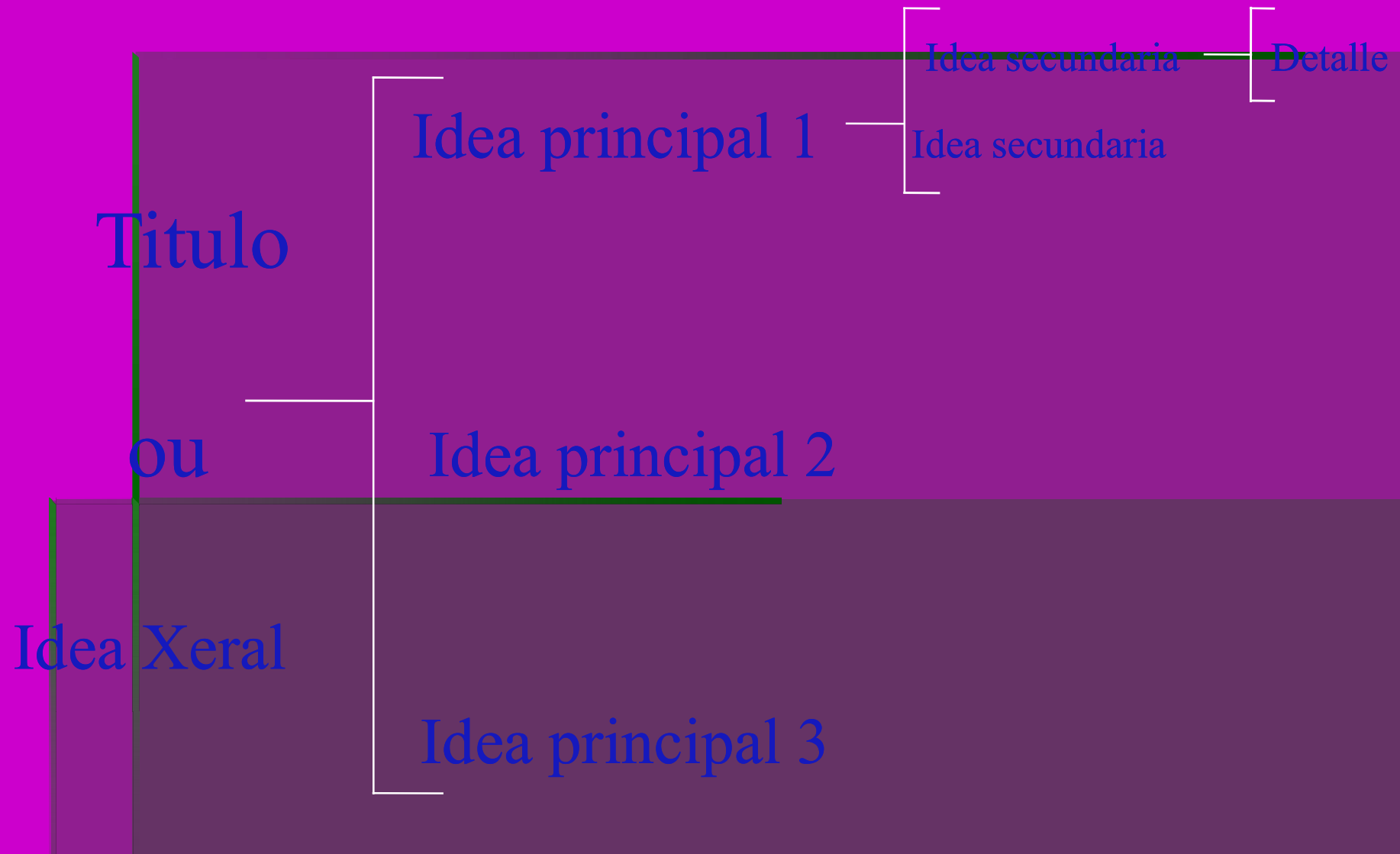
o esquema faise despois do subliñado e debe:

- presentar as ideas principais do texto de forma clara e sinxela.
- Destácanse as ideas principais e os subapartados.
- Pódense empregar maiúsculas, minúsculas, símbolos, números...
- Hai que intentar que sexa o máis breve posible, para que así cunha soa ollada poidamos saber de que vai o tema.

Os pasos que hai que seguir para facer un esquema:

- ✕ Localizar as ideas centrais do texto.
- ✕ Subliñar as palabras ou frases.
- ✕ Anotar o marxe a idea central e a idea dos distintos parágrafos.

ESQUEMAS



IDEA GENERAL

1. Idea Principal

1.1. Idea secundaria

1.1.1. Detalle

1.1.2. Detalle

1.2. Idea secundaria

1.2.1. Detalle

1.2.2. Detalle

2. Idea Principal

2.1. Idea secundaria

2.1.1. Detalle

2.1.1.1. Subdetalle

2.1.1.2. Subdetalle

2.1.2. Detalle

O MÉTODO DE ESTUDO

■ O RESUMO

O resumo emprégase para sintetizar o contido dun texto que logo hai que estudar, comentar...

Facilita o mellor estudo da lección, a súa comprensión e a súa vez facilita a concentración na materia mentres estudas.

Cun bo conxunto de resumos de distintas leccións podes facer un bo estudo.

O resumo pode facerse:

antes do estudo final (para axudar a comprensión e facilitar o estudo)

ou ben como repaso final para saber que tal tes a lección.

MÉTODO DE ESTUDO



■ A MEMORIZACIÓN

A memoria funciona como un gran archivador no que atoparemos mellor a información se a temos organizada e ordenada dunha forma lóxica. Tamén está comprobado que recordaremos máis e mellor aquilo que comprendemos. Pasa por distintas fases.

rexistrar: sería o primeiro contacto. Nesta fase entrarían o subliñado, os esquemas, os resumos...

reter: canta máis atención, interese e motivación teñamos máis fácil nos será retelo. É necesario para que se produza a retención a parte do que xa se dixo, reler o subliñado, reler as anotacións, reler os esquemas, reler os temas todas as veces que sexan necesarias.

rememorar: é necesario que se produzan todos os pasos anteriores, senón o archivador non garda a información adecuadamente.

Se non seguimos todos estes pasos a memoria só reterá a información a corto prazo e non a longo.

O MÉTODO DE ESTUDO



■ REGRAS MNEMOTÉCNICAS

Consisten nun conxunto de técnicas ou trucos que serven para facilitar a memorización.

Trátase de que recordemos mellor o que non coñecemos a través do que coñecemos.

Ex: Para memorizar que o ser humano está formado por células eucariotas e non procariotas, usamos o truco de “eu” son eu-cariota.

RECOLLIDA DE APUNTES



A recollida de apuntes serve para:

- Seguir máis atentos as explicacións dos profesores.
- Para non quedarse durmido na clase.
- Para apuntar cousas de interese que o profesor di e que o máis probable é que caian nos exames.
- Para diminuír o traballo na casa.

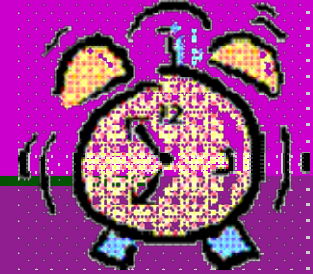
RECOLLIDA DE APUNTES

Para que a recollida de apuntes sexa correcta e de utilidade hai que ter en conta os seguintes pasos...

- Hai que escribir con letra clara para poder entendela cando volvas a mirar os apuntes e non ter que pasalos a limpo.
- Non se pode copiar absolutamente todo o que o profesor diga, só se deberían de copiar as ideas importantes.
- Copia o máis esencial (datas, nomes propios, feitos importantes...)
- Deixa marxes aos lados par poder apuntar cousas.
- Emprega subliñado ou maiúsculas para resaltar o máis importante.
- Intenta abreviar as palabras o máximo que poidas:

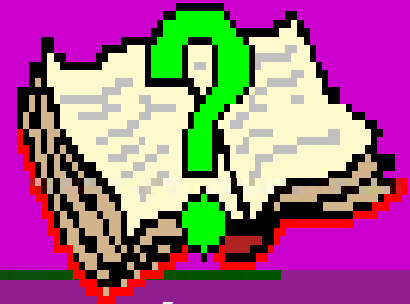


SESIÓN DE ESTUDO...



- DISTRIBUCIÓN DO TEMPO
- AUTOEXAME PREVIO: o que dimos das condicións de estudo
- DURANTE A SESIÓN: hai que seguir unha orde como en todo:
 - ☞ Comezar a estudar nada máis sentarte na cadeira,
 - ☞ Comezar a estudar polo tema que resulte máis fácil
 - ☞ As cousas máis difíciles teñen que deixarse para cando estamos 100%
 - ☞ Deixar os traballos sinxelos para cando esteamos máis cansas/os
 - ☞ Facer descansos cada hora

COMO ESTUDAR?



■ COMO ESTUDAR AS MATES, QUÍMICA, IDIOMAS...

- É importantísimo ter bos apuntes e os exercicios ben corrixidos.
- Para estudar a teoría...hai que seguir os mesmos pasos dos que falamos na sesión anterior.
- Facer de novo os exercicios feitos na clase pero sen mirar a solución.Se non entendedes algo SEMPRE preguntar á/ao docente.
- Se con isto non conseguides aprobar a materia, tamén podedes ir a un profesor particular que vos axude a comprendela.

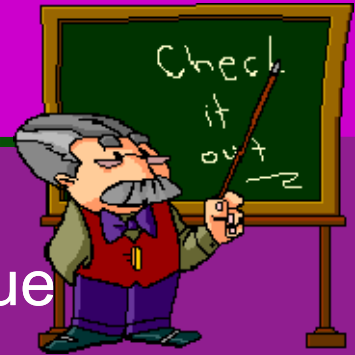
COMO ESTUDAR?

■ COMO ESTUDAR SOCIAIS, NATURAIS E LINGUAS?

- Facer a prelectura.
- Tomar as notas que creamos convintes.
- Facer a lectura comprensiva (poder levarnos 3 lecturas ou 4...non importa o número, o importante é que entendamos o textos)
- Subliñar.
- Facer esquemas.
- Facer resumos.
- Memorizar.
- Facer os exercicios que nos mandan.

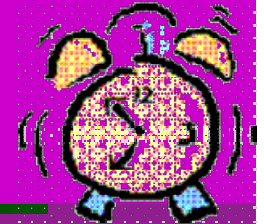


QUE SON OS EXAMES E PARA QUE SERVEN?



- Son o medio máis coñecido para comprobar que o alumno adquiriu os coñecementos básicos, aínda que non é o único método.
- Tamén nos serven para solucionar problemas baixo presión e cun tempo determinado.
- Para saber cales son os nosos puntos febles e os fortes.
- Para ter unha visión xeral das materias.

ETAPAS PARA PREPARAR UN EXAME:



- Traballar diariamente para asegurarte de que entendes a materia e logo non atoparte o último día con un montón de dúbidas.
- Estudar cada tema seguindo o método do que falamos, veredes como funciona.
- No estudio dos seguintes temas, teredes que apoiarvos nos anteriores, polo que vos serven de repaso e consolidación.
- Os repasos son moi importantes para que a memoria funcione correctamente.
- Autoavaliar o aprendido. Repetir o que se estudou, facernos un exame a nós mesmos, facer resumos...
- Intentar relaxarse: cada un facer o que máis lle relaxe, escoitar música, pasear, xogar ao fútbol, ao baloncesto, facer ioga,....

ETAPAS PARA PREPARAR UN EXAME:



- A noite anterior ao exame...
 - Hai que durmir de 7 a 9 horas para ter a mente despexada.
 - Non se poden tomar nin cafés, nin téis nin coca-cola.
 - Non hai que angustiarse se pensas que non estás preparado..os nervios son normais.
 - Intenta relaxarte todo o que poidas.
 - Prepara todo o que debes levar ao exame para que non se che esqueza nada.

QUE FACER DURANTE O EXAME?



- Hai que deixar os nervios fóra da clase.
- Tomarte o teu tempo para ler as preguntas e lelas todas.
- Antes de contestar, volve a ler as preguntas para asegurarte do que che piden. Practica aquí a lectura comprensiva.
- Hai que coñecer o valor de cada cuestión.
- Hai que facer unha distribución do tempo do exame...deixando un tempinho para facer o repaso final que é moi importante.
- Débese de comezar facer o exame polas preguntas que mellor sabemos e polas que máis valor teñan.
- Cando non da tempo a contestar algunha pregunta, polo menos deberíase de deixar postas as ideas principais claras para que o/a profesor/a vexa que as sabiades pero que non vos deu tempo...

QUE FACER DURANTE O EXAME?



- Procurade ser claros e breves...ir ao gran do que vos preguntan sen dar rodeos.
- Despois de contestar, valora o que puxeches para ver si se corresponde co que o profesor che pedía
- Antes de entregar o exame hai que revisar:
 - o contido: si están completas as preguntas, que no hai erros de contido...
 - a forma: a presentación, a letra. **IMPORTANTE:** procura deixar espazo en cada pregunta por si cando o revises se che ocorre algo máis que poñerlle. E tamén moi importante corrixir as faltas de ortografía.

SE O EXAME É ESCRITO....

- Le as preguntas.
- Sinala as que consideres que estás mellor preparado.
- Coida o tempo e a orde na que respondas.
- Reflexiona o que vas a contestar.
- Expresa as túas ideas de forma lóxica e coherente.
- Escribe claro e coida a limpeza.
- Contesta coa maior brevidade posible as preguntas.
- Non te quedes pensando no que non sabes, estás a perder moito tempo.
- Si che sobra tempo hai que revisar as preguntas...

SE O EXAME É ORAL....

- Comprende o que che preguntan.
- Reflexiona sobre o que vas a responder e concreta a túa resposta.
- Fala pausadamente e con claridade.

PRINCIPALES FALLOS DOS ESTUDANTES

- Dificultades de comprensión para entender as explicacións dos profesores ou dos textos.
- Non saber empregar un método axeitado que lles favoreza a comprensión.
- Quedarse con dúbidas.
- Non facer prácticas ou exercicios.
- Non memorizadas o suficiente.
- Presentades traballos pouco ordenados.
- Tedes dificultades para concentrarvos e dominar a atención.
- Rexeitades todo o que teña que ver ca escola.

SUPOSTAS DIFICULTADES PARA O ESTUDO

- Às vezes pensades que vos faltan dotes naturais.
- A pereza.
- A falla de organización.

CONSELLOS PARA SUPERALAS

- Non estudar ou xogar a que estudamos.
- Non estudiedes os últimos días.
- Non confundades o feito de entender as cousas con sabelas de verdade
- Intentade concentraros. A imaxinación deixádea para outros momentos.
- Na maioría dos casos non comprendedes o que estades a ler. Isto débese a que non ledes o suficiente e a que o voso vocabulario é moi pobre.

CONSELLOS PARA SUPERALAS

- Tedes lagoas, esquécensevos as cousas porque non tedes unha boa base.
- Poñédesvos nerviosos sen motivos...tedes que aprender a relaxarvos.
- Tendes vergoña por todo; a preguntar as dúbidas que tedes....
- Non sabedes memorizar, chapades pero non seguides os pasos dos que falamos ó longo das sesións

CONSELLOS PARA SER UN BO/BOA ESTUDANTE

- Si non estás disposto a esforzarte todos os días non servirá de nada.
- Hai que estar motivado e ter forza de vontade para que funcionen.
- Hai que ter unha habitación para estudar, un lugar fixo .
- A habitación ten que estar ben ventilada.
- Hai que ter un escritorio no que non haxa obxectos que nos distraian nin dispositivos móbiles, tabletas, ordenador.
- Hai que ter unha cadeira cómoda pero non demasiado.
- Hai que ter unha boa postura para estudar: o tronco ten que estar estirado e a espalda apoiada no respaldo da cadeira.

CONSELLOS PARA SER UN BO/BOA ESTUDANTE

- A iluminación debe ser boa.
- Na habitación na que esteades a estudar non pode facer nin moito frío nin moito calor.
- O horario que vos mandei facer ten que estar sempre a vista
- O mellor e que en época de exames o estudio sexa individual.
- Debedes alternar as materias fáciles cas difíciles.
- Cada hora débese facer un descanso.
- Non se pode abusar da televisión, móbil, tabletas.

CONSELLOS PARA SER UN BO/BOA ESTUDANTE

- Se non te cres capaz de cumprir o horario pídelo a alguén que che axude a cumprilo.
- Aínda que un día non teñas deberes non significa que non teñas nada que facer. Le as páxinas que explicou ese día o profesor/a de cada materia.
- Na clase non perdas a atención, as explicacións dos profes vanvos a reducir o traballo a hora de poñerse a estudar.
- Cando esteades estudando é moi útil ter unha enciclopedia ou dicionario para buscar as cousas que non comprendedes.