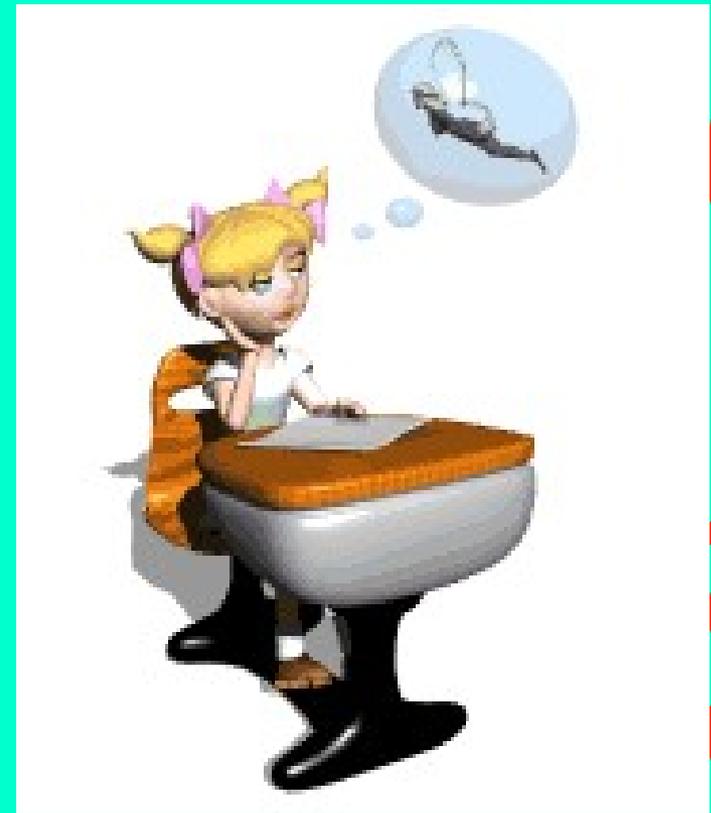
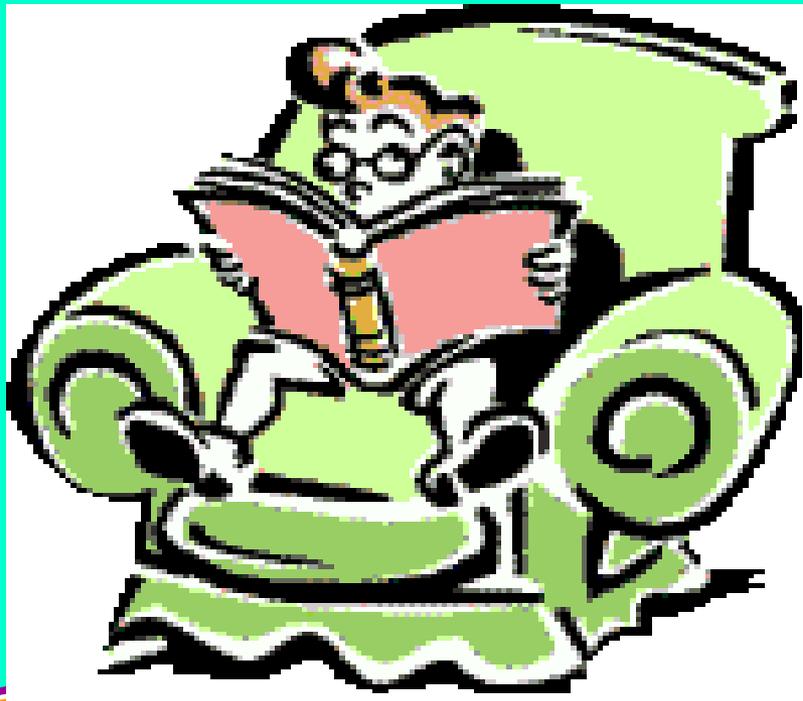


APRENDER A ESTUDIAR



¿Qué es ESTUDIAR?

- ESTUDIAR ES UNA TAREA PERSONAL QUE REQUIERE ESFUERZO, INTERÉS Y PERSISTENCIA

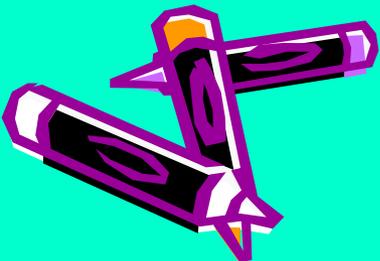
- HAY TRES ASPECTOS IMPORTANTES:
QUERER PODER SABER

QUERER: UN@ TIENE QUE ESTAR MOTIVADO

PODER: CADA UN@ TIENE DIFERENTES CAPACIDADES

SABER: UN@ TIENE QUE PLANIFICAR, REPASAR Y MEMORIZAR PARA APRENDER.

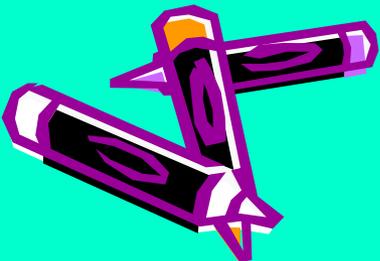
LA UNIÓN DE ESTOS TRES ASPECTOS CONDUCEN AL ÉXITO ESCOLAR



PEQUEÑOS CONSEJOS

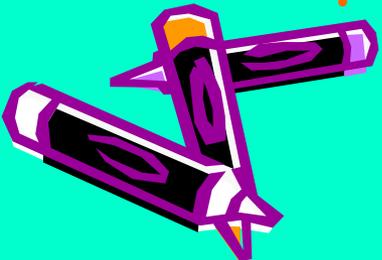


- ❖ EL ESTUDIO ES TU TRABAJO DIARIO
 - ❖ LA LECTURA Y COMPRENSIÓN LECTORA ES UN PILAR DEL ESTUDIO
 - ❖ IMPORTANCIA DEL ESFUERZO PERSONAL Y LA MEMORIA
 - ❖ TU TUTOR/A TE APORTARÁ PRÁCTICAS CONCRETAS



CONDICIONES AMBIENTALES

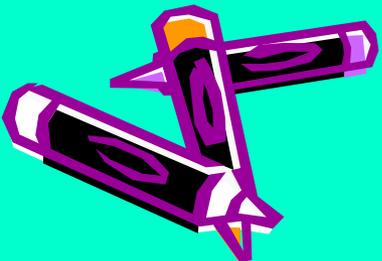
- Lugar fijo y personalizado
- Que facilite tu concentración
- Mesa amplia y ordenada
- Silla cómoda
- Silencioso
- Adecuada iluminación
- Temperatura agradable



IMPORTANTE



- Estudiar siempre en el mismo lugar y a la misma hora
- Cuida tu postura de estudio
- Espalda recta
- Cabeza ligeramente inclinada
- Distancia ojos - libro unos 30 cm.
- Habitación ventilada



CONSEJOS Y ERRORES

• CONSEJOS

- ▶ Sesiones diarias
- ▶ Tiempo no inferior a 60 minutos
- ▶ Programa descansos de 5 minutos cada hora
- ▶ No estudies con hambre / sueño
- ▶ Ten todo el material a mano
- ▶ Reparte el tiempo entre todas las áreas

• ERRORES

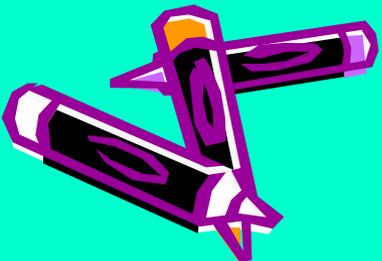
- ✖ Estudiar con música
- ✖ Levantarse con frecuencia
- ✖ Dejar las tareas para última hora
- ✖ Estudiar la víspera del examen



HORARIO



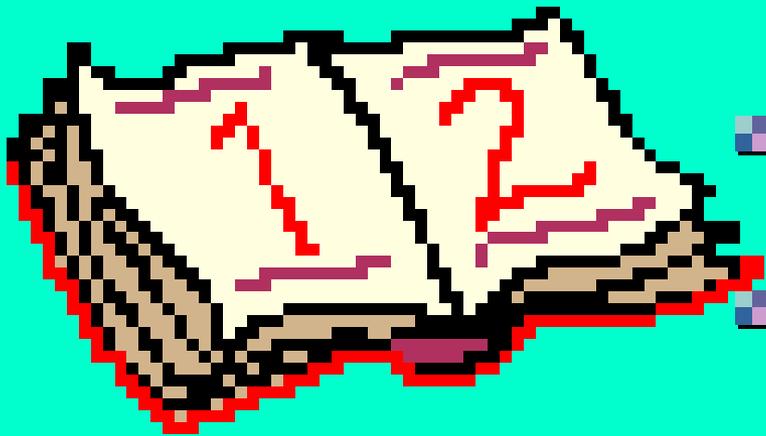
- REALISTA (No poner cosas que no vas a cumplir)
- FLEXIBLE (Se pueda responder a imprevistos)
- PERSONALIZADO (Según tus gustos, obligaciones,..)
- REVISABLE (Introducir ajustes necesarios)



AGENDA ESCOLAR



- Documento que debes llevar siempre en el Instituto.
- Sirve para ayudarte a planificar tu trabajo y para mejorar la comunicación entre la familia y el centro.
- Deberás anotar en la agenda todos los deberes y trabajos que tienes que preparar.
- Tu familia deberá hacer uso de ella para controlar tu trabajo y para enviar y recibir mensajes del profesor/a.



PARA RENDIR BIEN

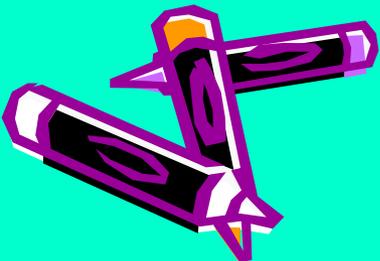
- ✦ Practica deporte
- ✦ Descansa de 8 -9 horas
- ✦ Levántate con tiempo suficiente
- ✦ Cuida tus hábitos alimenticios
- ✦ Desayuna fuerte.



BENEFICIOS DEL DEPORTE

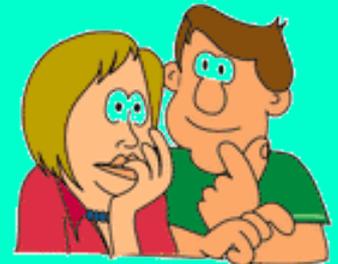
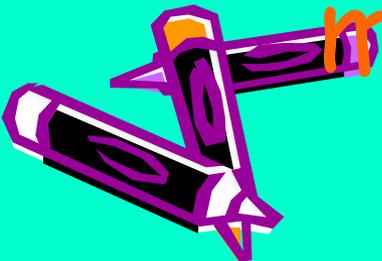


- ◆ Mejora la oxigenación del cerebro
- ◆ Mejora la concentración
- ◆ Libera toxinas
- ◆ Quema calorías
- ◆ Favorece la auto-disciplina
- ◆ Facilita el esfuerzo y superación personal



LA MEMORIA

- Es la capacidad que nos permite recordar datos e ideas precisas en el momento adecuado.
- Capacidad que se puede mejorar.



¿Cómo vas de memoria?



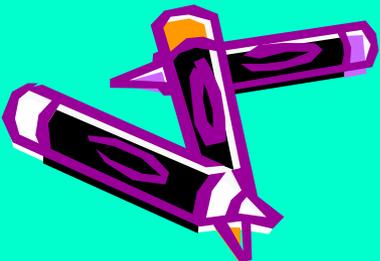
- Intenta memorizar en un minuto las siguientes palabras:

GOLONDRINA
LAGARTIJA
GORRIÓN
LINCE
CALAMAR

HIENA
SARDINA
TIBURÓN
PALOMA
YEGUA

CANARIO
CAMALEÓN
CUCARACHA
CULEBRA
PÁJARO

BUEY
LOBO
RANA
TORO
LEÓN

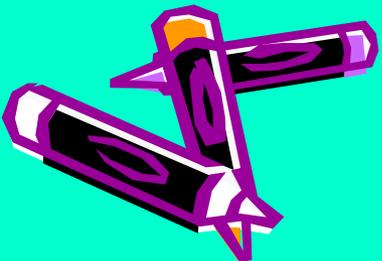


TIPOS DE MEMORIA

- TIPOS

- AUDITIVA
- VISUAL
- TÁCTIL
- OLFATIVA
- ESPACIAL

-



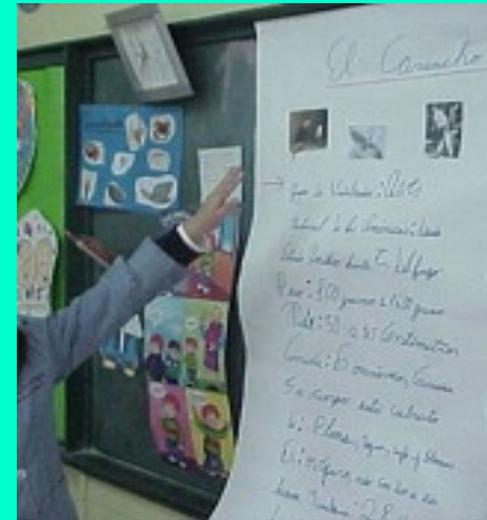
- TIPOS

- CORTO PLAZO
- LARGO PLAZO



MÉTODO PULSERA

- Pre-lectura **U**rgente
- Lectura detenida
- **S**ubrayado
- **E**squema
- **R**epasar para memorizar
- **A**uto-preguntas (Comprobar si lo recordamos)



PRELECTURA URGENTE

- Su fin es explorar de qué va el tema.
- Preguntas claves: ¿Qué sé sobre el tema? ¿Qué relación tiene con los anteriores?
- Fíjate en títulos y epígrafes.
- Observa dibujos, gráficos y pies de páginas.
- Duración 5-6 minutos.



LECTURA DETENIDA

➤ Su fin es obtener una información clara y precisa. Podrías realizar las siguientes preguntas: ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Qué? ¿De quién? ¿Para quién? ¿A qué?

➤ Lectura atenta y comprensiva de cada apartado.

➤ Detente en las palabras desconocidas.

➤ Pide su aclaración o usa el diccionario.



SUBRAYADO

➤ Entresacar las palabras-claves, ideas y datos más importantes.

➤ Lo subrayado debe mantener sentido en sí mismo.

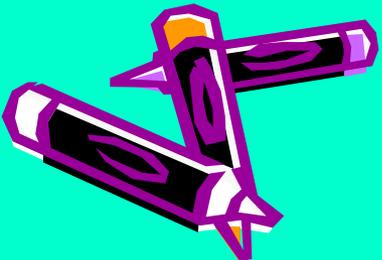


ESQUEMA



■ Es una síntesis del tema.

■ Es algo muy personal y creativo.



REPASAR Y MEMORIZAR

➤ Consiste en reelaborar con tus palabras el tema, sin que falten las ideas principales.

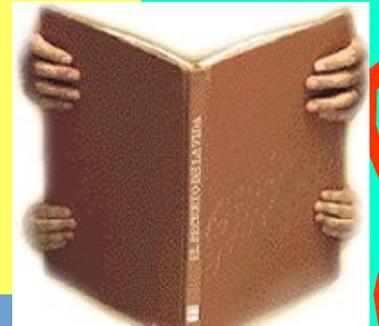
➤ Debes repetir este proceso varias veces para poder memorizar el tema.



AUTOPREGUNTAS

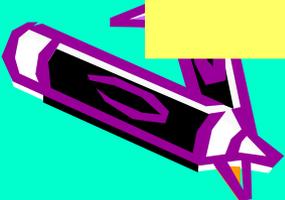
➤ Consiste en realizar auto-preguntas a la vez que estás repasando.

➤ Te ayudará a tener más seguridad al comprobar si dominas el tema y permite reducir la ansiedad ante los exámenes.



CÓMO ESTUDIAR MATEMÁTICAS

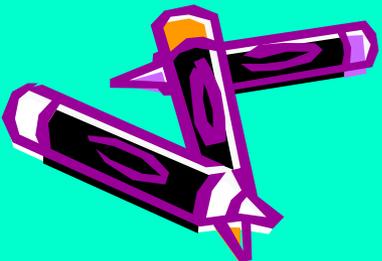
- ✘ Estudia la TEORÍA del tema.
- ✘ Prepara materiales necesarios (lápiz , papel, regla, calculadora,...).
- ✘ Repasa los problemas ya hechos. Busca los "modelos".
- ✘ Con el cuaderno repasa el enunciado y:
 - ✘ Tapa la solución
 - ✘ Intenta resolverlo
 - ✘ Comprueba el resultado.



ANTES DEL EXAMEN

ORGANÍZATE

- No los dejes para el último día.
- Empieza el mismo día que lo ponen.
- La víspera repasa tranquilamente.
- Descansa lo suficiente.
- Controla los nervios. Practica la relajación.
- Prepara en casa el material necesario.



DURANTE EL EXAMEN



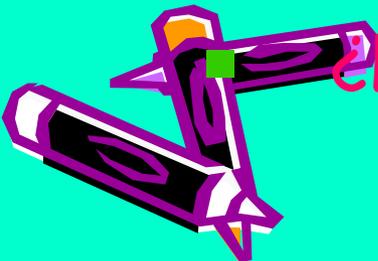
- Rellena tus datos personales.
- Escucha las instrucciones.
- Lee todas las preguntas.
- Empieza por las que mejor conoces.
- Haz una exposición clara, precisa, ordenada, con buena letra y cuida la ortografía.
- Distribuye bien el tiempo.
- Repasa antes de entregarlo.



DESPUÉS DEL EXAMEN

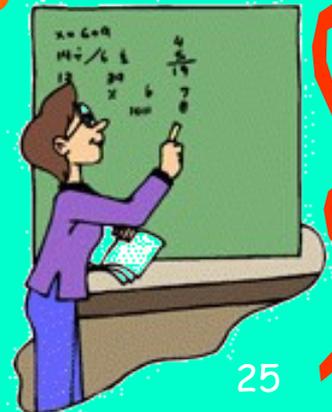


- Aprende de los posibles errores.
- Cuando lo devuelvan corregido no mires sólo la nota.
- Compara lo que has puesto con los apuntes:
 - Lo que te faltó
 - Lo que fallaste.
 - Como te organizaste.
- ¿La exposición fue clara?



COMPORTAMIENTO EN CLASE I

- * Permanece atento (por respeto y para enterarte mejor).
- * Pregunta, con educación, cuando no entiendas algo.
- * Mejor caer en gracia que ser gracioso
- * Lleva tus tareas al día.
- * Relaciónate.



COMPORTAMIENTO EN CLASE II



- ✘ Considera el estudio tu trabajo.
- ✘ Ayuda a crear un buen ambiente en clase.
- ✘ Se puntual.
- ✘ Usa una postura correcta.
- ✘ Respeta el orden y guarda silencio.
- ✘ Facilita ayuda a quién más lo necesite.
- ✘ Solicita ayuda cuando lo necesites.



¡NUNCA ES TARDE PARA MEJORAR!



- Todo lo que habéis leído son indicaciones de como podemos mejorar nuestra forma de estudiar.

• CONTINUARÁ

