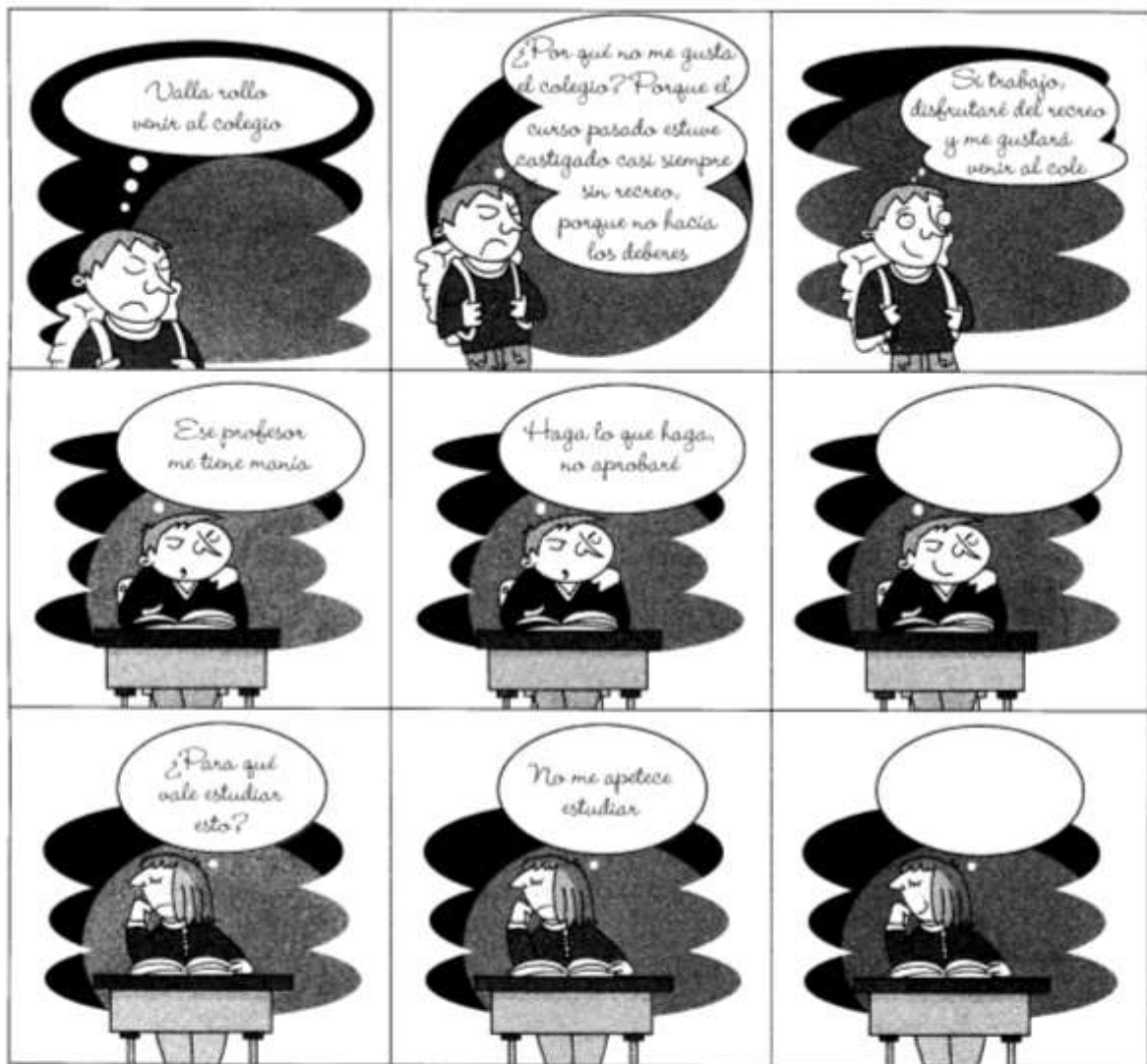


TÉCNICAS DE ESTUDIO

OBJETIVOS:

- Fomentar la capacidad de trabajo.
- Enseñar estrategias para aprovechar el tiempo de trabajo en clase.
- Valorar y reconocer los frutos del esfuerzo y del trabajo.
- Comprender las consecuencias que para uno mismo tiene el no trabajar en clase.

Mi actitud cuenta: Fíjate en estos chicos, han comenzado el curso y están teniendo pensamientos fastidiosos, que no son adecuados para estudiar bien.








2 Escribe en los bocadillos de la derecha una actitud de estos niños que sea positiva.

3 Escribe algunas frases, ciertas para ti, que te animen a estudiar:

Voy a estudiar para poder ser
 ¡Animo, yo puedo con el curso!


Organizo mi estudio:

1 Has comprobado cómo puedes organizarte, planificarte. Ahora te damos unas pautas para que te planifiques bien en el estudio.

<p>Antes de comenzar a estudiar prepara todos tus libros.</p>	
<p>Estudia todos los días una hora y media como mínimo.</p>	
<p>Empieza por una tarea sencilla y breve. Así empiezas a concentrarte. Luego estudia las asignaturas más difíciles, de mayor concentración. Acaba con tareas o asignaturas sencillas, que requieren menos concentración.</p>	
<p>Estudia al menos cinco días a la semana.</p>	
<p>Estudia en periodos de 30 ó 40 minutos. Entre estos periodos puedes descansar de 5 a 7 minutos.</p>	
<p>Los días que tengas pocos deberes o poco que estudiar repasa lo anterior o lee.</p>	

Soy un as con los estudios:

1 Fíjate en estas escenas:



2 Explica lo que pasa en esta historia.

.....

.....

3 Contesta:

a. ¿Te pones a estudiar tú solo todos los días?

¿Por qué?

b. Cuenta a tus compañeros cómo consigues ponerte a estudiar todos los días y convertirte en un "as en los estudios"?

.....

c. Explica que ventajas tiene ser un "as de los estudios"

4 Escribe este compromiso y mejora en responsabilidad:

Esta semana, especialmente, voy a hacer solo mis deberes.

.....

Mi estudio diario:

1 La planificación más corta de estudio es la del día. Recuerda, para realizarla, las siguientes pautas:

- Debes tener un horario habitual de estudio.
- Estudia al menos cinco días a la semana.
- Tus sesiones de estudio serán de 45 ó 50 minutos con descansos de 5 a 8 minutos.
- Ten tus cosas preparadas antes de estudiar y relajarte si estás nervioso.
- Empieza a estudiar con una materia sencilla, para centrar la atención. Cuando estés más concentrado, estudia las asignaturas más fuertes. Acaba con tareas sencillas.
- Ten en cuenta lo que para ti es fácil o difícil.
- Sé realista al hacer tu plan de estudio.

2 Organiza cada día tu estudio y pon al final si lo has cumplido. No anotes las horas que vas al colegio, solo las que estudias en casa, por la mañana o por la tarde.

Mañana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tarde-noche					
Cómo he cumplido el horario					

Preparo las evaluaciones:

1 Lee atentamente:

Algunos chicos se ponen muy nerviosos cuando van a hacer controles o evaluaciones, les duele el estómago o la cabeza y se sienten inseguros. Otros, en cambio, van tan tranquilos porque se sienten seguros de sí mismos.

2 Contesta:

- a. ¿Te pasa a ti alguna de estas dos cosas?..... ¿Cuál?
- b. ¿ Por qué crees que te pasa?
- c. Si alguna vez te sientes nervioso ante un examen, ¿qué haces?

3 Subraya las medidas que tomas para hacer bien una evaluación:

• Antes de hacer el examen:

Todos los días he estudiado un poco.	Antes no hago nada, espero al día anterior al examen.	Tengo las lecciones del examen ya leídas.
Tengo los temas subrayados y con resúmenes.	Tengo los temas subrayados y con esquemas.	Me animo para hacerlo bien y tener confianza en mí mismo.
Practico ejercicios de relajación para estar más tranquilo.		

• Durante el examen:

Estoy concentrado y relajado.	Estoy atento a todo lo que pasa en la clase. Y no me da tiempo a acabar los controles.	Leo, fijándome, cada pregunta, la pienso muy bien antes de contestar.
Si me "atasco" en una pregunta la dejo para el final.	Si me "atasco" en una pregunta no paso hasta que no la conteste.	Me animo para hacerlo bien y tener confianza en mí mismo.
Repaso las contestaciones antes de entregar el examen.		

• Después del examen:

Compruebo en el libro o con el profesor las soluciones y me fijo en qué he fallado.	Copio las respuestas que nos dice el profesor.	No me preocupo de saber las respuestas correctas, ya recuperaré.
---	--	--

La memoria

Fíjate bien en estas cuatro estrellas-estrategias que te damos para que tu memoria sea invencible.

Comenta con tu profesor y compañeros qué significa cada una de estas pautas y escribe las que ya aplicas al estudiar.

Estrategia para memorizar:

- Leer en voz baja el primer párrafo. Repetirlo para ti sin mirar.
- Leer en voz baja el primer y segundo párrafo. Repetirlo para ti sin mirar
- Leer en voz baja el primer, el segundo y el tercer párrafo. Repetirlo sin mirar.
- Sigue así de manera sucesiva.

Subrayo y resumen:

1 Recuerda los pasos de un método de estudio eficaz.

1. Leo por encima el texto. 2. Leo atentamente, enterándome bien. 3. Subrayo las ideas más importantes. 4. Realizo un resumen o un esquema con las ideas subrayadas.	5. Memorizo el resumen o esquema. 6. Me evalúo o me evalúa otra persona. Compruebo que lo he aprendido.
---	--

Practica estas técnicas con una lección que te indique el profesor.

El trabajo bien hecho: Lee atentamente:

Rodrigo ha entregado a su profesora la redacción que les pidió tras la excursión que hicieron a Cabárcenos, un bonito parque natural en Cantabria. Nada más dársela, la profesora ha puesto mala cara y le ha dicho que se quedase un ratito antes de irse a casa. Rodrigo había escrito en una hoja arrancada del cuaderno. No había respetado los márgenes, la letra era poco legible y tenía varios tachones. En general, su actividad parecía la de un niño de siete años obligado a escribirla y no la de un chico de once responsable de sus tareas.

 Contesta:

- ¿Qué crees que le dirá la profesora a Rodrigo?
- ¿Cómo puede corregir Rodrigo ese trabajo tan pésimo?
- ¿Entregas tú bien tus tareas o haces "chapuzas"?

 Demuestra que sabes lo que es hacer una buena redacción. Termina estas frases y completa con otras ideas que tengas.

- La redacción debe de tener esta presentación:

- *El título* (colocación, tamaño, color).
- *Los márgenes* (dos lados...).
- *La letra es* (aspecto, tamaño...).
- *No debe haber* *de ortografía.*
- *Si contamos una historia, tiene que haber*
tema central o núcleo y

 Haz una redacción en casa sobre lo que diga tu profesor.