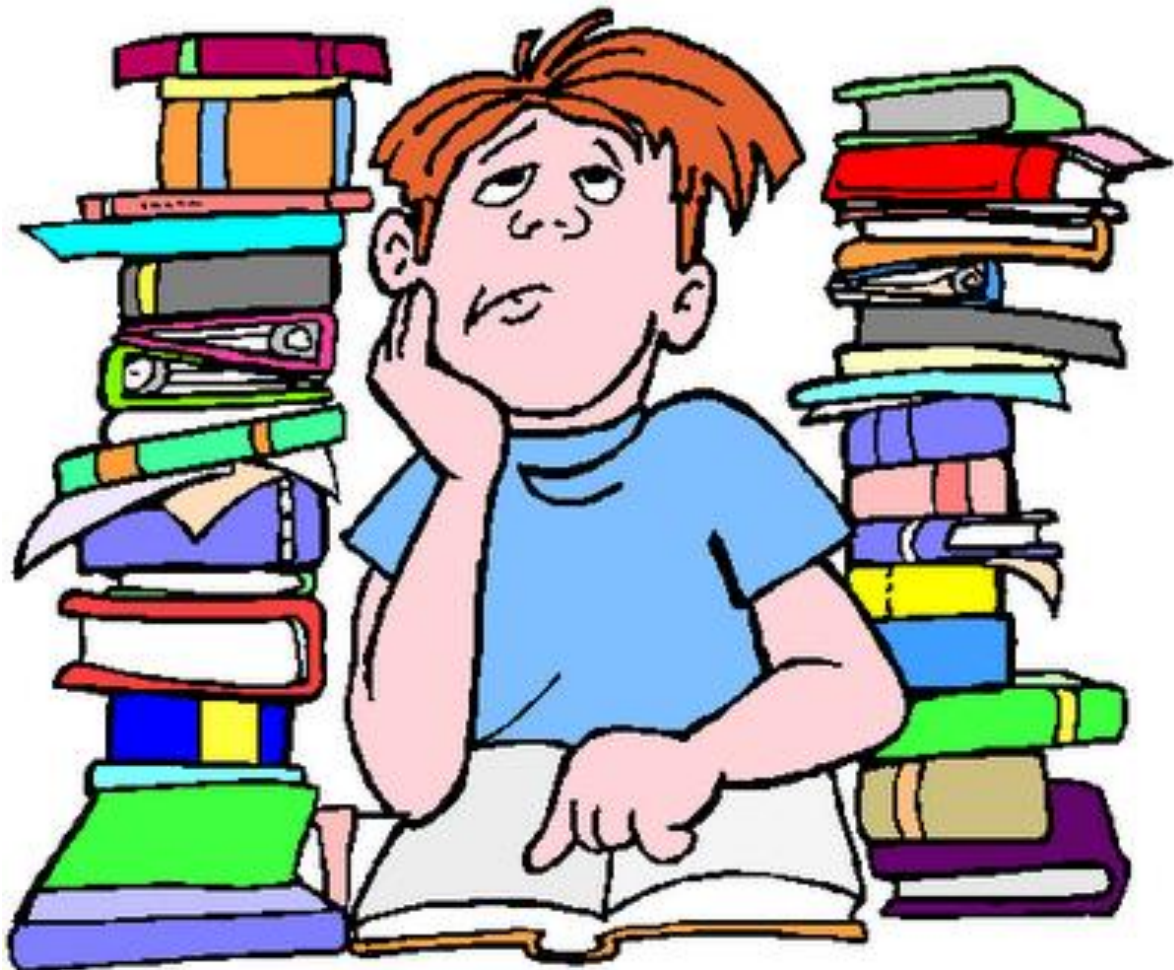




Cómo axudar aos teus fillos e fillas a estudar



O LUGAR DE ESTUDO E OS DEBERES

- Proporcióndelle un espazo tranquilo, un sitio no que se concentre ben e sen interrupcións. Coidade o ambiente: ventilación, boa iluminación, cadeira e mesa confortables, etc.
- Mentras fai os deberes ou estuda ten que desconectar o móvil e evitar mensaxes, toques e chamadas, que acaban por desconcéntralo. Tampouco debe usar o correo, é preferible que adique un tempo fixo a conectarse cos amigos e amigas, para que non lle roube tempo ao seu estudo.
- Axúdadelle a confeccionar un horario de estudo persoal.
- Se ten varias tarefas, é recomendable que empece pola que ten unha dificultade media, seguir pola que máis costa (cando se rinde máis) e terminar pola máis sinxela, cando xa está máis cansado/a.
- Recordádelle que faga descansos de 10 minutos tras cada hora de estudo para despexar a mente. Senón van acumulando cansancio e diminúe notablemente o seu nivel de rendemento. Durante o descanso hai que evitar que faga unha actividade que lle guste especialmente (por exemplo, ver a televisión) xa que lle costaría moito volver novamente ao traballo.
- Se durante o tempo de estudo se atopa moi cansado/a e rinde pouco é preferible parar, aínda que non cumprira co tempo de estudo diario. Se máis tarde se atopa máis fresco poderá continuar, senón ao día seguinte adicaralle un pouco máis de tempo ás tarefas escolares.
- Debe estudar sempre durante o día, cando a mente está máis despexada. Non é lóxico estudar pola noite cando a mente rinde menos e ao día seguinte o neno/a estará agotado/a. Hai que elixir as horas nas que se rinde máis. Por exemplo, hai que evitar que



sexa inmediatamente despois de comer (é recomendable un breve reposo) nen moi tarde, un pode estar xa cansado.

- Tamén é bo planificar a fin de semana: o sábado pode ser o mellor día para traballar, deixando o venres para descansar (trala semana de estudo) e o domingo para estar máis relaxado/a.

- Reservar para despois do estudo unha actividade agradable. Por exemplo, merendar.

- É preferible que faga as tarefas diariamente aínda que sexan para dentro de varios días. Así axuda a ir asimilando o que se vai explicando na clase e esixe levar a asignatura ao día. Debemos preocuparnos porque despois corrixa os deberes na clase.



- Interesádevos polos seus deberes, polo que fixeron na clase, que aprenderon, etc.

- Proporciónadelle libros de texto, materiais ou lecturas complementarias. Descubride cómo aprende mellor, se por experiencias práctica, por medio de escoitar e mirar, ... para poder axudarlle en función dos seus puntos fortes.

- Non lle fagades os deberes. Facédelle saber que estades disponibles para utilizar como recurso. Eles precisan facer os seus deberes por si mesmos para que aprendan de forma efectiva. O que si podedes facer é revisar o traballo.

- Eloxiade os esforzos e os logros, especialmente o primeiro antes que os resultados. É moi importante estimular o bo traballo que fixeran, xa que responden mellor ante os eloxios que ante as críticas. Sen embargo, se traballou por debaixo do normal tamén lle podemos ofrecer unha crítica constructiva. Non debeles criticalo como persoa, só correxirlle os seus erros. Tampouco é axeitado comparalo/a cos demais compañeiros/as ou coas irmás ou irmáns.

OS HÁBITOS DE SONO E OS ESTUDOS

- As horas de sono son sagradas, cando o alumno vai acumulando cansancio o rendemento intelectual redúcese considerablemente.
- Durante o curso é bo realizar actividades complementarias (deportes, idiomas, música,...) e non estar centrado exclusivamente nos estudos. Permítelles desconectar e axúdalle a ter a mente máis fresca para cando toque traballar.

OS EXAMES

Recordádelle que lea primeiro as preguntas e que pregunte ao mestre ou mestra se ten algunha dúbida. Lembrádelle que lle pode dar máis seguridade durante o exame empezar polas preguntas que sabe mellor.

Establecedo unha relación de traballo positiva co profesorado. Por medio da comunicación regular intercambiade información sobre o progreso do neno ou nena na casa e na escola.



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.

MARIA BEGOÑA CASTRO IGLESIAS