

CONDICIÓN FÍSICAS.

CANDO COMECES A
ESTUDAR DEBES ESTAR:

- SEN SONO.
- BEN SENTADO.
- COS MENTE DESPEXADA
(SO PENSA NO QUE TES
QUE FACER).



¿QUÉ FACER “TÓDOLOS” DÍAS?

- OS “DEBERES”.
- REPASAR AS ACTIVIDADES DE CLASE..
- ESTUDAR OS TEMAS DADOS EN CLASE.
- PASAR A LIMPO OS EXERCICIOS, TRABALLOS,
ESQUEMAS,...
- . LER, TODO O QUE POIDAS E ... MAIS.

CINCO PASOS PARA UN MÉ- TODO DE ESTUDIO EFICAZ

1. LECTURA RÁPIDA DO TEMA..
2. LECTURA COMPRESIVA E SUBRAIADO.
3. ELABORACIÓN DO ESQUEMA..
4. MEMORIZACIÓN.
5. REPASO.

WEB APRENDER A ESTUDAR



O ESTUDO NA CASA



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CEIP DE AGUIÑO

CURSO 2010-2011

CONDICIÓN MENTAIS

ACTITUDE POSITIVA.

QUERO FACELO.

MOTIVACIÓN.

GÚSTAME FACELO.

AUTOESTIMA

SEI QUE PODO FACELO.

LUGAR

- SEMPRE O MESMO LUGAR.
- TRANQUILO, SEN RUÍDOS.
- BEN ILIMINADO (A LUZ BEBE ENTRAR POLO LADO CONTRARIO Á MAN COA QUE ESCRIBES).
- ORDENADO, SEN OBXECTOS QUE INVITEN A XOGAR.
- CON: MESA, SILLA, ESTANTERÍA E TABOLEIRO PARA POÑER ANOTACIÓNS.



POSTURA

- ESTUDAR "SENTADO" (NUNHA SILLA CÓMODA).
- EN POSICIÓN RECTA (NON RÍXIDO).
- CORPO LIXEIRAMENTE HACIA ADIANTE.
- ANTEBRAZOS SOBRE A MESA.
- COS PÉS APOIADOS NO CHAN.
- DEBES ESTAR RELAXADO E A GUSTO.



MOMENTO

- PROCURA QUE SEXA SEMPRE Á MESMA HORA.
- ENTRE AS 4 E AS 8 DA TARDE.
- NON MENOS DE 90 MINUTOS, PERO FACENDO PAUSAS CURTAS.
- DE LUNS A VENRES.

