



### ACTITUDE ANTE O ESTUDO

LEMBRA que á hora de valorar o teu traballo non só se van ter en conta as preguntas que saibas ou os problemas que resolvas.

- Senón que tamén vai contar:
  - A túa actitude na clase.
  - A participación.
  - O interese demostrado.
  - O esforzo.
  - A disciplina.

**AO REMATE DO CURSO, A NOTA MÁIS IMPORTANTE VAI SER A QUE TI TE PODAS POÑER A TI MESMO.**

### A LEITURA

**O AMIGO MÁIS FIDEL DO HOME É O LIBRO. NON O DEFRADES TI**

Lendo libros de aventuras, contos, historias etc. aprendes palabras novas, aumentas os coñecementos e expresas mellor os pensamentos.

CONSELLOS para ler mellor:

- \* Lé TÓDOLOS DÍAS un pouco.
- \* Non leas en voz alta, se non é necesario.
- \* Non apoies lapis, dedo nin nada mentres les.
- \* Non canses os teus ollos nin achegues moito o libro aos ollos.
- \* Forma a túa pequena biblioteca.
- \* Arquiva as fichas dos libros que vas lendo.
- \* Sempre que leas ten moi cerca O DICCIONARIO e pregúntalle polos significados dubidosos das palabras.
- \* Sempre sacarás mellores notas nos teus estudos se les moito.

### A ESCRITA

CALIDADES dunha boa escrita:

- \* Limpeza: sen tachaduras, borra con coidado, pecha os erros entre paréntese.
- \* Claridade: boa letra, deixa espazos.
- \* Orde nas ideas: Pensa primeiro o que vas a escribir e logo escribe. Escribe parágrafos curtos
- \* Ben presentado: destaca o título
- \* Boa letra e sen faltas de ortografía: Aprende regras de ortografía. Fixate ben como están escritas as palabras cando as copias

### O MEU HORARIO DE ESTUDO

A elaboración do horario de estudo será persoal e realista. O horario será flexíbel e rectificábel pero non o cambies a miúdo. Estuda en períodos de unha hora. Realiza descansos de dez minutos e logo continúa estudando. Estuda todos os días da semana. Non debes incumprilo horario.



## PROBLEMAS DO ESTUDANTE

MARÍA VILAR ARMAS - MESTRA ORIENTADORA

O principal problema que afecta ó estudante é a falta de método de estudio e planificación.

#### 1.- Falta de método de estudio

As veces o estudante pasa moitas horas diante do libro pero ten a sensación de que lle renden moi pouco.

- Carecen dun sistema eficaz de traballo: non fan os deberes no seu momento, tratan de memorizar repetindo, sen assimilar, etc.
- Non saben como estudar unha asignatura, non coñecen as distintas fases do estudio (lectura inicial, comprensión, suliñado, elaboración de esquemas, memorización,

repasso).

- Son desorganizados, non teñen fixadas unhas horas de estudio determinadas, non teñen un lugar fixo de estudo.
- Perden moito o tempo, erguense frecuentemente, estudian vendo a tele, len e relen pero sen profundizar.

#### 2.- Falta de planificación

Non saben organizar o tempo. Amoreaselles o traballo, non teñen tempo para os repastos.

#### 3.- Non levan a asignatura ó día

### O LUGAR DE ESTUDO

O teu lugar de estudo debe ser:

- \* Sempre o mesmo.
- \* Tranquilo e silencioso.
- \* Con boa iluminación..
- \* Con boa temperatura.
- \* Ben aireado e oxixenado
- \* Que teña os materiais necesarios e ordeados: "UNHA COUSA EN CADA SITIO E UN SITIO PARACADA COUSA"
- \* Non esquezas o dicionario.
- \* A mesa e a cadeira serán axeitadas.

### A POSICIÓN DE ESTUDO

- \* Procura manter unha postura axeitada para evitar a fatiga.
- \* Controla a distancia que debes manter dos ollos ó libro e lembra que debe ser aproximadamente duns 25 cm.
- \* A columna vertebral recta apoiada no respaldo da cadeira.
- \* Os pes apoiados no chan.
- \* Os brazos relaxados.
- \* A cabeza un pouco inclinada cara a diante.
- \* Calquera dor na lomboa, na caluga e nos ollos indica que o corpo non está a gusto nin ben sentado.

### O MEU COMPORTAMENTO

**Á CRASE VAISE A TRABALLAR. O COLEXIO É O TEU LUGAR DE TRABALLO.**

Os pasos do proceso de estudo son:

ATENDER-ENTENDER-RETER-EXPOÑER

Debes estar:

- \* Ben sentado. Moi atento ás explicacións do profesado e intervencións dos teus compañeiros
- \* En silencio para poder escoitar, por respecto ó profesor e ós teus compañeiros.
- \* Tratando de expresarte con claridade cando che corresponda falar.
- \* Participar e facer preguntas.
- \* Non molestas nin deixar que ningún compañeiro te moleste.

### O PROFESORADO

O MEU TITOR OU TITORA é quen mellor me AXUDA a aprender.

ENSÍNAME o que debo aprender.  
CORRÍXEME se me equivoco.  
ACLÁRAME as dúbidas.  
DIRÍXEME nos traballos que teño que facer.  
ANÍMAME a que traballe con interese.

QUÉREME e DESEXA que aprenda moito.

### O CADERNO DE APONTAMENTOS

O que tes que APUNTAR no teu CADERNO:

- \* As actividades que o profesorado che indique.
- \* Os exercicios que non rematache na clase.
- \* Temas que tes que estudar na clase.
- \* O material que necesitas mercar ou levar a clase.
- \* Os días que hai CONTROL ou AVALIACIÓN.

O TEU CADERNO serache útil se:

- \* O levas sempre na carteira.
- \* Apontas todo o que tes que facer ou estudar, para que non se che esqueza.
- \* O miras antes de poñerte a estudar.