

16. Cambia de actividade durante cada sesión de estudio para que che sexa máis fácil manter a atención e a concentración na tarefa que estás a facer.

17. Para poder render ben no estudio hai que estar en boa forma física e mental:

- Segue unha alimentación san e axeitada.
- Durme o tempo que necesites (non menos de 8 horas).
- Practica algún deporte.
- Reláxate e concéntrate no estudio

18. Antes de comezar a estudar, pensa seriamente no que vas facer e programa tódalas actividades que vas levar a cabo durante esa sesión de estudio.

Lembra que debes facer un horario realista e que se adapte a ti.

Ten todo o que che faga falta antes de poñerte a estudar.

Fai que o estudio sexa un hábito e unha diversión.

Horario de estudio/

Horas \ Dias	Luns	Martes	Mércoles	Xoves	Venres

Programa de Técnicas de Estudio

***Planificación do estudio.
O Horario de estudio.***

O HORARIO DE ESTUDIO. PLANIFICACIÓN.

Neste folleto imos ver consellos para facer un bo horario de estudio e para planificar adecuadamente o estudio.

1. Para poder enfrontarse ao estudio en boas condicións, temos que ter un horario de estudio axeitado a nós.
2. Fai unha copia do horario que tes de clase e péga na parede do teu lugar de estudio nun lugar ben visible.
3. Para facer as tarefas do cole debes empregar aqueles momentos nos que penses que estás máis despexado e menos cansado para poder render máis.
4. Fai un horario polo menos para unha semana, e colócao nun sitio moi visible para saber o que vas facer cada día.
5. En principio, estudia de luns a venres, deixando libres os sábados e domingos. Procura que sexa sempre á mesma hora. Elixo ti a hora na que vas facelo, pero unha vez elixida debes cumprir co horario que fagas.

6. Debes tentar que o estudio che resulte divertido. Así custarache menos facelo.

7. No teu horario de estudio debes ter tempo para estudar e tempo para descansar.

8. A duración de cada xornada de estudio vai depender das tarefas que teñas que facer.

10. Lémbtrate de ter preparado todo o que che faga falta para traballar; así non terás que erguerte a buscar as cousas.

11. Nos tempos de estudio concéntrate todo o que poidas, pois así terás que pasar menos tempo dedicado ao estudio.

12. Comeza por unha tarefa que che resulte doada, para pasar despois a outras máis difíciles. No remate de cada sesión de estudio na casa volve a realizar tarefas que requiran menos atención.

13. Non teñas prendido se non é imprescindible, o ordenador, nin o móbil, nin consolas durante o tempo de estudio. Tampouco teñas xoguetes de ningún tipo. Lémbtrate de non ter na mesa nada máis que aquilo que necesitas para estudar e para facer as tarefas escolares.

14. Lémbtrate de coidar moito a túa postura durante o estudio para evitar problemas físicos.

15. No lugar de estudio debes facer, entre outras, as seguintes actividades:

- Os deberes ou tarefas sen acabar da clase.
- Repasar o explicado polo mestre/a durante a mañá.
- Estudar para os controles.
- Buscar máis información sobre o que teñas que estudar.
- Buscar o significado daquelas palabras que non entendas.
- Manter limpos e ordenados os cadernos.