

COMO ESTUDAR

Antes de ler os consellos, recoméndase facer o test “¿Estudias bien? (en conxunto ou cada alumno/a individualmente), da seguinte web:

http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

CONSELLOS PARA ESTUDAR MELLOR

1. ORGANÍZATE



- Apúntao TODO (aínda que creas que o vas a lembrar!): temas a estudar, traballos, comentarios de texto, exames...
- Planifica o horario de estudo. Pon un plan para cada día que poidas cumprir (REALISTA).
- Divide as TAREFAS en partes que se poidan medir (aprender a facer tal tipo de sistemas e estudar a teoría relacionada, no canto de estudar o tema 8 de matemáticas, de sistemas). Cando a fagas, marca a tarefa dalgunha maneira (tacha, pon un visto...).
- PRIORIZA, por exmplo, cun código de cores, VERMELLO/AMARELO/VERDE segundo a dificultade. Empeza por unha tarefa de dificultade media (prepárase para concentrarche no difícil), segue por unha de dificultade elevada e termina cunha de dificultade baixa.
- As cousas sinxelas que poidas facer nun momento, quítaas de enriba.
- Fai unha cousa despois da outra. Se fas varias ao mesmo tempo, es menos eficiente (a atención divídese entre as distintas tarefas).

2. ZONA DE ESTUDIO



- Mantén a orde na zona de traballo.
- Ten todo o material que necesitas a man.
- Espazo e luz suficientes.
- Se utilizas música que sexa SEN LETRA, se non é así, faiche perder atención.

3. MÉTODO DE ESTUDIO



-Materias de CIENCIAS: repite os exercicios sen mirar as solucións.

-Materias de MEMORIZAR:

*Fai un ESQUEMA do esencial co que poidas repasar o importante dunha ollada (MAPA MENTAL).

*Fai unha listaxe de PREGUNTAS e RESPONSTAS sobre o tema que estás a estudar (coma se te estiveses examinando).

*Usa un cronómetro e pon a alarma para o tempo que tiñas previsto. Desta forma, serás máis consciente do tempo que estás a empregar.

-IDIOMAS:

*Elabora tarxetas (*flash cards*) co vocabulario novo, de tal modo que nunha cara poñas a palabra nova e na outra o significado.

*Fai LISTAXES de: verbos, preposicións, frases útiles... Escribir axuda a reter o aprendido, especialmente, as palabras doutro idioma.

4. DESCANSOS



-CURTOS, se son moi longos, custarache moito volver a empezar.

-Non uses as redes sociais nin internet nos descansos, é moi difícil desconectar.

-Usa o cronómetro.

5. QUÉ É O IMPORTANTE



-MENOS É MÁIS. É preferible dominar o BÁSICO que tratar de abarcar todo e confundir os conceptos (Isto NON é estudar un apartado si e outro non, senón estudar o imprescindible de cada apartado).

-Se hai libro de texto, fíxate ben no destacado en negrita, cadros, esquemas... que fan fincapé no básico.

-Vale máis expresar ben o pouco que se sabe que divagar sobre moitas cousas.

6. REPASA O XUSTO O DÍA DO EXAME



-NON FALTES A CLASE para preparar o exame ou te deites moi tarde por preparar o exame. Faraste un lío con todo o que estudiaches.

-Ten claro un esquema cos conceptos clave (MAPA MENTAL)

7. NON AGOBIARSE



-Fai deporte ou exercicio físico.

-Técnicas de relaxación (centrarse en la respiración, escaneo corporal...).