

RECOMENDACIÓNS PARA O ESTUDO

1. UTILIZAR A AXENDA	<ul style="list-style-type: none">• DEBO LEVALA A CLASE E A CASA TODOS OS DÍAS.• DEBO ANOTAR NA AXENDA (NA PÁXINA DO DÍA QUE CORRESPONDA) OS DÍAS DE EXAME E OS TRABALLOS E TAREFAS QUE TEÑA QUE ENTREGAR.
2. PLANIFICAR O ESTUDO	<ul style="list-style-type: none">• Debo cumprir o horario de tarefas e estudo que teño programado de luns a sábado.• Podo facer algún cambio se hai un motivo moi xustifico• Nas semanas que teña exames podo modificar o horario para preparar adecuadamente os exames.• Respetarei os descansos que teña programados.
3. TER UN ADECUADO AMBIENTE DE ESTUDIO	<ul style="list-style-type: none">• Estudarei nun lugar fixo, sempre o mesmo, onde ninguén me moleste e onde non haxa rúidos.• Debo ter disponibles os seguintes materiais: unha mesa ampla, unha cadeira cómoda con respaldo, un flexo, luz natural, un corcho diante da mesa co horario e o calendario colgado.• Enriba da mesa debo ter todos os obxectos que preciso: dicionarios, folios, subliñadores, bolígrafos, lápices, goma, afileira, calculadora, o libro e a libreta das asignaturas.• Pedireille á miña familia que procure non distraerme mentres estou na sesión de estudo.
4. UTILIZAR O SEGUINTE MÉTODO	<p>R evisar (Lectura rápida) E ntender (Lectura comprensiva) S ubliñar E squematizar M emorizar R epasar</p>

PASOS PARA O ESTUDO

<p>1º Reviso</p>	<ul style="list-style-type: none">- Lectura rápida, orientativa, para centrarse na materia de estudo.- Vou decidir o que me da tempo estudar nesta sesión. Teño que escoller unha parte do tema para que me dé tempo aplicar todos estes pasos.- Só teño que ler os títulos e subtítulos do tema que vou estudar.- Se os hai, vexo os recadros, as fotos, e intento relacionalo co tema.- Pregúntome: será moi difícil isto?, lembro algo da clase?, que sei eu disto?, que me poden preguntar disto no exame?
<p>2º Entendo</p>	<ul style="list-style-type: none">- Lectura lenta e comprensiva.- Vou ler o tema unha ou máis veces, pero moi detidamente, sin intentar memorizar, só quero comprender, vouno ler despacio, mirando as fotos, os recadros, tanto no libro como na libreta.- Voume preguntando: isto que quere dicir?, con que está relacionado?,- O que non son capaz de entender márcoo como dúbida a resolver.- Se hai algunha palabra que non entendo búscóa no diccionario.- Non teño presa neste apartado, non debo pasar ao seguinte paso mentres non comprenda o que estou lendo.
<p>3º Subliño</p>	<ul style="list-style-type: none">- Agora que xa o entendín vou <u>seleccionar</u> a información <u>máis importante</u>.- Collo o lápis ou o sulñador e volvo a <u>ler</u> de novo <u>párrafo por párrafo</u>, e ao mesmo tempo <u>pásolle unha raia</u> ou marco <u>as palabras ou grupo de palabras</u> que son <u>claves</u> para entender cada párrafo.- Teño que <u>subliñar</u> só as palabras <u>CLAVES</u> (son aquelas que teño que gravar na miña memoria).- <u>Non</u> pretendo <u>memorizar</u> nada, só subliñar o imprescindible.- Un <u>subliñado</u> está <u>ben feito</u> cando <u>ao ler</u> só o que está subliñado capto a <u>idea principal</u> do texto.- <u>Non</u> podoo <u>subliñar</u> un <u>párrafo enteiro</u>, nin unha <u>oración longa enteira</u>. As conxuncións, preposicións, artigos, adxectivos sobran. Fíxome nos <u>nomes</u> e nos <u>verbos</u>.

	<ul style="list-style-type: none"> - Vou utilizar varios tipos de subliñado: en <u>círculo</u> poño a idea ou palabra clave, a <u>raia</u> pásolla ás palabras ou ideas secundarias, <u>escribo no marxe</u> de cada párrafo o <u>título</u> que eu lle poñería a <u>ese párrafo</u>. Tamén podo usar diferentes cores para distiguir o máis do menos importante.
4º Esquematizo	<ul style="list-style-type: none"> - Partindo do subliñado vou elaborar un esquema coa información clave. - O esquema é coma o esqueleto do texto, non debe incluír párrafos enteiros nin oracións longas. É coma un telegrama do texto pero con liñas, chaves, guións, números, frechas, etc. - Elixo o tipo de esquema que vou facer: mapa conceptual, esquema numérico, de letras, de chaves, de guións, un cadro (coma este) ou un esquema mixto. - Collo unha folla en branco e anoto os principais títulos do tema deixando moito espazo entre eles. Despois anoto os subtítulos. Finalmente tento anotar a información subliñada. Todo isto debe estar unido con chaves, frechas, guións ou números. - O esquema debe ter a información mínima que hai que memorizar. - Se vexo que me quedou mal deseñado pásoo a limpo. - Podo facer tantos esquemas como apartados importantes teña o tema a estudar.
5º Memorizo	<p>Memorizo o esquema anterior dando os seguintes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1º Leo o esquema e vouno enchendo oralmente, pero mirando polo libro ou libreta. 2º Leo o esquema e, sen mirar o libro, intento enchelo oralmente coas miñas palabras. 3º Memorizo o esquema: o leo e recito tantas veces como sexa necesario. 4º Sen mirar o esquema nin o libro intento dicir o esquema e enchelo coas miñas palabras.
6º Repaso	<p>O REPASO: Debes saber que por moito que estudiemos hoxe, se non repasamos pronto (en menos dunha semana) váisenos esquencer todo o memorizado, así que con tanto traballo que nos deu a sesión de estudo non podemos permitir que desapareza. O que podo facer é o seguinte: na próxima sesión de estudo (non deben transcurrir moitos días), antes de comenzar todos estes pasos cun tema novo, adico 10 minutos para repasar o esquema que fixen na sesión anterior.</p> <p>LEMBRA!: En cada sesión de estudo adico 5 minutos a repasar os esquemas que fixen nas sesións de estudo anteriores.</p>

COMO ELABORAR UN HORARIO DE ESTUDO:

LEMBRA AS SEGUINTES NORMAS:

- **O horario é persoal**, so che sirve o que ti fagas. Ninguén debe elaboralo por ti. Ti decides cando e como estudar.
- **O horario é flexible**: Se hai exames debes modificar as sesións estudio para repasar para o exame, debes ampliar o tempo de estudo.
- **O horario é revisable**: Se ves que non o estás a cumprir quizas sexa por vagancia, ou porque non é realista. Modifica o teu horario.
- **O horario é realista**: Non debes facer plans moi difíciles de cumprir. Elabora un horario que non sexa demasiado sacrificado. Só deste xeito poderás levalo a cabo e sentiraste satisfeito.
- **O horario debe ser variado**: As sesións deben ser curtas (recomendo non máis de 1 hora para unha mesma actividade ou materia). Debes incluír materias fáciles e difíciles, ou que che gustan máis ou menos. Debes incluír tamén no teu horario outras actividades que fagas (deportes, recados, ...).
- **O horario hai que cumprilo**: Se non o cumples hoxe non abandones todo, continúa mañá. Empeza xa! Non perdas tempo.

SIGUE ESTES PASOS:

- 1º Anota nun papel todas as materias que cursas.
- 2º Ponlle un asterisco a aquelas materias que hai que estudar para preparar exames.
- 3º Cubre no horario mudo as horas no marxe esquerdo.
- 4º Vai poñendo nos recadros as actividades semanais fixas, que non podes cambiar (deporte, pasantía, ...).
- 5º Cubre os recadros que vas a adicar aos deberes.
- 6º No resto dos recadros vai poñendo as materias de estudo, procurando que nun mesmo día haxa materias fáciles e difíciles. Coloca unha sesión por materia.

Exemplo dun HORARIO SEMANAL DE ESTUDO

DÍA /HORA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
16'00 a 16'30 (Descanso 10 min.)	ESTUDO: Ciencias Sociais	<i>Clase</i>	ESTUDO: Ciencias Sociais	ESTUDO: Ciencias Naturais	DEBERES.	11'00 a 11'30 ESTUDO: Lingua Castelá
16'40 a 17'10 (Descanso 10 min.)	ESTUDO: Ciencias Naturais	<i>Clase</i>	ESTUDO: Lingua Galega	ESTUDO: Matemáticas	DEBERES.	11'30 a 12'00 ESTUDO: Inglés
17'20 a 17'50 (Descanso 10 min.)	ESTUDO: Educación Física	<i>Clase</i>	ESTUDO: Francés	ESTUDO: Tecnoloxía		12'15 a 13'00 ESTUDO: Música
18'00 a 19'00	DEBERES.	DEBERES.	DEBERES.	DEBERES.		

OUTRO EXEMPLO DE HORARIO DE ESTUDO

DÍA /HORA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
16'00 a 16'45	Clase	ESTUDO: Lingua Castelá	ESTUDO: Bioloxía e Xeoloxía	ESTUDO: Lingua Galega	ESTUDO: Física e Química	11'00 a 11'45 ESTUDO: Ciencias Sociais
17'00 a 17'45	Clase	ESTUDO: Tecnoloxía	ESTUDO: Inglés	ESTUDO: Matemáticas	DEBERES	12'00 a 12'30 ESTUDO: Francés
18'00 a 19'00	ESTUDO: 30' Música DEBERES	DEBERES	ENTRENAMENTO	DEBERES	PASANTÍA	12'30 a 13'00 ESTUDO: Educación Plástica

HORARIO SEMANAL DE ESTUDO. Data:

DÍA /HORA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO

HORARIO SEMANAL DE ESTUDO. Data:

DÍA /HORA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO

HORARIO SEMANAL DE ESTUDO. Data:

LUNS	MARTES.....	MÉRCORES.....	XOVES.....	VENRES.....	SÁBADO.....	DOMINGO....
EXAME DE:	EXAME DE:	EXAME DE:	EXAME DE:	EXAME DE:		

HORARIO SEMANAL DE ESTUDO. Data:

DÍA /HORA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO