



GUIA DE ORIENTACIÓN PARA REPASO E MANTEMENTO

- Mantén o máis fielmente posible a túa rutina diaria.
- Programa períodos de ocio e lecer, respectando o horario.
- Realiza un horario similar ao que realizabas no instituto: períodos lectivos + períodos de lecer.
- Repasa as materias do teu curso facendo esquemas e resumos dos temas traballados na clase.
- Realiza exercicios de repaso de todas as materias que cursas.
- Segue as indicacións do profesorado e trata de solventar dúbidas sempre que sexa necesario.
- Podes realizar prácticas do teu ciclo formativo na casa.
- Non esquezas realizar exercicio físico cada día.
- Le moito sobre temas do teu interese: libros que tes na casa, libros de texto ou en páxinas web.
- Realiza actividades que che axuden a manter o teu equilibrio físico e emocional: Tai – Chi, loga, música, baile ...
- Non te deixes levar por bulos que corren polas redes sociais, verifica a información antes de tomala como certa.
- Segue as instrucións que atoparás nas páxinas :
www.sergas.es, www.edu.xunta.gal
<https://www.edu.xunta.gal/centros/iesmurallaromana/>
- Ofrecémosche unhas páxinas web de referencia para realizar os teus repasos e exercicios complementarios:

Para repasar:

www.rekursoseducativos.net www.orientacionandujar.es www.aulapt.org
www.educaciontrespuntocero.com

Exercicios básicos de mantemento:

<https://lamenteesmaravillosa.com> ,
https://www.bioquia.com/salud/rutina-facil-tai-chi_30097847.html
http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estdiar/index2.html (consellos e actividades interactivas para aprender a estudar)

<https://orientaquia.wordpress.com/aprendo-a-estudiar/tecnicas-de-estudio/>
A ESTUDAR TAMÉN SE APRENDE. Documento interesante para familias, con artigos da orientadora Ana Torres Jack.



PLANIFICACIÓN DO TEMPO DE ESTUDO

- Un plan eficaz de estudo pode ser o seguinte:
 - Estudar polo menos cinco días á semana. Emprega o fin de semana para profundizar ou completar.
 - Fixar unha orde de estudo de cada materia, alternando as que teñen máis contidos, máis dificultade para o estudante, etc. coas que teñen menos.
 - Prever aproximadamente o tempo máximo diario que se vas necesitar en cada materia.
 - Manter un horario fixo de estudo.
 - Intercalar breves descansos: se estudamos dúas horas podemos intercalar dous períodos de 10 minutos de descanso. Este sería un descanso real e non aproveitable para iniciar outra actividade.
 - Fixar metas concretas e, sobre todo, intentar obter o maior proveito do estudo. Para isto é necesario esforzo. Tamén é necesario darlle un sentido ao estudo: querer aprender, conseguir a meta proposta...





- Para poder programar as túas actividades pode servirche a seguinte plantilla horaria



Centro de Estudios

PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO

PLANIFICA TU HORARIO DE ESTUDIOS SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							
23:00 - 24:00							

4

Para que o horario sexa eficaz debe reunir unha serie de compromisos:

- Responsabilidade
- Compromiso á hora de cumprilo.
- Sé realista á hora de elaboralo.
- Dispón do tempo necesario para realizar as tarefas. Non te quedes curto/a á hora de reservar as túas tarefas de estudo e non sobrecargues a semana con demasiadas actividades “extras”.
- Date pequenas recompensas cando consigas cumprir co teu horario e tarefas cada semana.
- Mantelo ao alcance da vista: corcho na parede, mesa de estudo, no calendario do teu smartphone, etc.