

RECOMENDACIÓNS PARA UN ESTUDO EFICAZ
ORIENTACIÓN IES DA POBRA DO CARAMIÑAL

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 xustificadido• 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, afila, 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 uliñar 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 lápiz 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</u> ou <u>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> podo <u>subliñar</u> un <u>párrafo</u> <u>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 distinguir o máis do menos importante.
<p>4º Esquematizo</p>	<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 telagrama do texto pero con liñas, claves, guións, números, frechas, etc. - Elixo o tipo de esquema que vou facer: mapa conceptual, esquema numérico, de letras, de claves, de guións, un cadro (coma este) ou un esquema mixto. - Collo unha folla en branco e anoto os principais títulos do tema deixando moito espacio entre eles. Despois anoto os subtítulos. Finalmente tento anotar a información subliñada. Todo isto debe estar unido con claves, 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.
<p>5º Memorizo</p>	<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.
<p>6º Repaso</p>	<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 serve 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.

Exemplo dun HORARIO SEMANAL DE ESTUDO

HORARIO CASA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
1º Repaso 2º Tarefas 3º Descanso 4º Apuntar Dúbidas 5º Estudio	Igual	Igual	Igual	Igual	Igual
materias:	materias:	materias:	materias:	materias:	materias:
Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:	Horario:

PARTES DO HORARIO NA CASA

- 1º Repaso:** Consistirá en repasar o que se vos explicou pola mañá en cada área.
- 2º Deberes:** Consistirá en realizar as tarefas que vos mandaron pola mañá.
- 3º Descanso:** Dependendo do tempo que estiverades estudiando, será maior ou menor.
- 4º Apuntar dúbidas:** Que vos aparezan durante o estudio para plantexar ó día seguinte.
- Materias:** Apuntade as materias que ides traballar tendo en conta as que teñades pola mañá.
- Horario:** Especificade o horario de cada día.