

TÉCNICAS DE ESTUDIO

¿Cómo estudiar con eficacia?

1 Dónde debes estudiar.

2 Cuándo debes estudiar.

3 Cómo debes estudiar.

-¿Cómo hacer un esquema?

-Aprovechamiento de la clase.

- Antes de la clase.

- En la clase.

- Después de la clase.

- Las evaluaciones.

- Mejorar la comprensión y velocidad lectora.

- Conocer la técnica del subrayado.

- El esquema.

- Toma de apuntes en clase.

- Toma de notas y apuntes. Abreviaturas.

- El examen.

- Preparación de evaluaciones.

- Antes y durante el examen

- Normas para hacer bien un examen escrito.

- Tipo ensayo.

- Tipo prueba objetiva

- La concentración.

- Resumen y memorización.

DOCUMENTO DE APOYO

TEMA: “Cómo estudiar con eficacia”

Este documento tiene objeto ayudar a alumnos y padres conjuntamente en el estudio.

1. DONDE DEBES ESTUDIAR

- En una habitación determinada. Siempre la misma. Sin ruidos, radio, TV., etc, que pueda distraerte.
- Debes disponer de una mesa amplia y ordenada. La silla no debe ser cómoda en exceso.
- La iluminación debe ser suficiente y por tu izquierda.
- El calor y el frío excesivo perjudican.
- La ventilación será suficiente.
- El libro debe disponerse a unos veinte centímetros de los ojos. Debe ponerse inclinado sobre un atril (o sobre un libro).

2. CUANDO DEBES ESTUDIAR

- Debes examinar en qué empleas el tiempo libre.
- Toma un cuaderno de notas y calcula: horas libres, horas de sueño, horas de actividades personales: comer, aseo, etc.
- Realiza un plan de estudio.
- Estudia siempre el mismo número de horas y comienza a estudiar siempre a la misma hora. Cumple el plan.
- Alterna las asignaturas fáciles con las difíciles.
- Se deben intercalar descansos breves. Primera hora con un descanso de cinco minutos. En la segunda hora descansando diez minutos, y así sucesivamente.
- En el descanso levántate y haz ejercicios físicos. Descansa la vista.
- Señálate metas concretas cada día, para esforzarte cada día.
- Controla tu plan de estudios cada día.
- Estudia cuando te venga bien a ti (pero siempre guardando un orden, de lugar, horario...). Antes de dormir es conveniente un repaso, así como por las mañanas antes de las clases.

3. COMO DEBES ESTUDIAR

- Siéntate a estudiar con el material preparado.
- Subraya y haz esquemas.

- Estudia solo. En grupo sólo debes repasar.
- Observa los puntos principales que ha indicado el profesor
- Aprovecha los estudios que te señalen en el Colegio.
- Lee toda la lección para tener una visión de conjunto.
- Lee después cada pregunta subrayando lo importante. Hacer esquema.
- Repetir después.
- Debes comprender bien y disponer el diccionario a tu lado.
- Subraya las ideas. Cuando un párrafo es interesante coloca una raya vertical o una flecha. No lo subrayes todo.

¿COMO HACER UN ESQUEMA?

UN ESQUEMA es una síntesis del contenido y de la estructura de la materia. Selecciona lo principal.

EMPLEA cuadernos de anillas con hojas recambiables y separaciones de plástico, con el fin de efectuar una mejor localización.

Después efectúa una distribución así:

a) TITULO

Colócalo en la parte izquierda o en el centro de la hoja, haciendo referencia a la página del libro.

b) TEXTO

Realízalo como si fuera un telegrama, eliminando detalles sin importancia.

c) DISTRIBUCION

Deja márgenes y las hojas en sentido vertical con limpieza, claridad y orden.

d) ESTRUCTURA

Destaca los epígrafes con divisiones y subdivisiones por medio de números (1,2,3,etc.), letras (a,b,c, etc.), y subdivisiones (1.1.,1.2.,etc.) o (a.1., a.2.,etc.).

APROVECHAMIENTO DE LA CLASE

Has de formar tu estilo de vida en contacto con tus profesores.

De manera que has de tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. ANTES DE LA CLASE:

- Prepara bien tus elecciones y tareas.
- Aprovecha bien el tiempo y las actividades.
- No vayas a pasar el tiempo.

- Acepta a tus profesores.
- Piensa que para todo es necesario un orden y una autoridad.
- Asiste a clase puntualmente y sin ausencias.

2. EN LA CLASE

- Hay que saber escuchar.
- No tengas prejuicios contra tu profesor.
- La preocupación del profesor siempre es ayudarte.
- Atiende al más mínimo gesto del profesor.
- Nunca tengas miedo a preguntar. Pregunta, pregunta, pregunta...
- Toma parte en la clase exponiendo tus opiniones con corrección.
- No hables cuando te parezca; espera turno y habla cuando te corresponda.
- Piensa antes de hablar.
- Debes respetar la libertad de los demás.
- Anota en tu agenda las tareas para el día siguiente.

3. DESPUES DE LA CLASE

- Cambia impresiones con tus compañeros sobre lo que habéis observado en clase.
- Coloca en orden tus apuntes.
- No pierdas el tiempo pasando a limpio los apuntes. Solo es necesario que tú los entiendas.

LAS EVALUACIONES

1. ANTES DE LA EVALUACIÓN:

- Lleva al día la materia o asignatura.
- Cuando se acerque la fecha de la evaluación organiza tu plan de trabajo y cúmplelo.
- No lo dejes para el final.
- Dedicar el último día al repaso intenso.
- Duerme lo habitual especialmente la noche antes del examen.
- Ten confianza en ti mismo.

2. DURANTE EL EXAMEN

- Si es oral procura causar buena impresión estando tranquilo.

- No divagues y entérate bien de cada pregunta. Medita antes de contestar.
- Si es una evaluación escrita lleva los utensilios: papel, bolígrafos, etc.
- Atiende a las normas emanadas del profesor.
- Primero lee todas las preguntas, después contesta a cada una de ellas.
- Distribuye el tiempo de evaluación.
- Si alguna pregunta no sabes déjala para el final.
- Contesta con exactitud, corrección y claridad. No realices borrones, ni taches. Si te has equivocado coloca entre paréntesis el error.

**ES NECESARIO QUE ESTE DOCUMENTO LO LEAS CON FRECUENCIA.
LOS PADRES DEBEN LEERLO TAMBIÉN.**

***Material de apoyo: www.raulprofe.com**

www.iespando.com

material de apoyo:” PLAN DE MEJORA DEL TIEMPO DE ESTUDIO”

“PAPEL DE LOS PADRES EN LOS MÉTODOS DE ESTUDIO”

“TÉCNICAS DE ESTUDIO”