

¿ COMO APRENDER A ESTUDIAR ?



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

ÍNDICE

Introducción	5
A boa forma física	7
Motivación e implicación persoal	8
Onde estudar.....	9
Como planificar o estudio	11
Trucos para estudar.....	12
Como preparar os exames	16
Como realizar un traballo	18
Conclusións	21
Bibliografía	23

INTRODUCCIÓN

Co obxectivo de mellorar o rendemento dos escolares, asumimos a idea de que a escola debe ensinar a estudar ós nenos/as. Con esa finalidade, elaboramos estas orientacións básicas e poñémolas en coñecemento dos nosos alumnos/as e das súas familias.

Estudiar non ten por que ser estudar moito. Entre outros factores, implica saber organizar o tempo de estudio e os materiais necesarios; supón saber definir os obxectivos de estudio e seleccionar as estratexias máis axeitadas para a súa realización; implica saber facer a autoavaliación do traballo efectuado. Cando se sabe estudar, conséguese rentabilizar o tempo e o esforzo, logrando un éxito maior na aprendizaxe.

Esperamos con este traballo iniciar o noso alumnado para que aprenda a aprender.

1. A BOA FORMA FÍSICA

O estudio está condicionado a unha boa saúde física. Por iso é conveniente:

DESCANSO:

- Durmir entre oito e nove horas.
- Suprimir os alimentos excitantes.
- Cear cedo.
- Deitarse a unha hora fixa.

ALIMENTACIÓN:

Dieta equilibrada, rica en fósforo, calcio e vitaminas, procurando que non falten vexetais, peixe, carne, leite, ovos e froita.

EXERCICIO:

É bo realizar algún exercicio físico de maneira moderada e habitual, non é conveniente castigar ó neno/a, prohibíndolle que o realice, xa que permite:

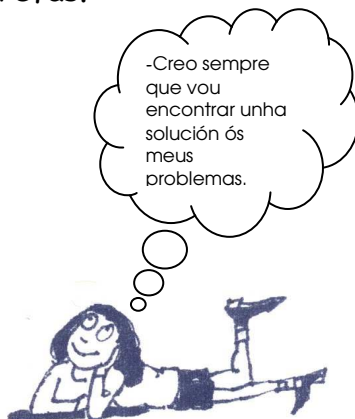
- Mellorar a circulación sanguínea e a osixenación do cerebro.
- Mellorar o ritmo respiratorio.
- Mellorar a concentración.
- Liberar toxinas e queimar enerxías.

2. MOTIVACIÓN E IMPLICACIÓN PERSOAL

É fundamental crer nun mesmo, nas nosas posibilidades, sendo o máis constantes e participativos que sexa posible, aprendendo cousas de forma autónoma sen que se nos obrigue a facelo, xa que a aprendizaxe depende dun mesmo e non de factores externos alleos ó noso control (dificultade da tarefa, imprevistos, sorte, influencia dos demais)

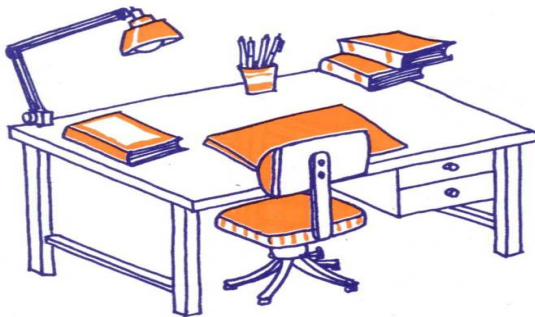
Temos que, sobre todo, **ter ganas de aprender**, polo que debemos contar con :

- Unha boa motivación.
- Unha autoestima positiva.
- Curiosidade e interese.
- Espíritu de superación.
- Satisfacción polo traballo ben feito.
- O esforzo como factor de explicación do éxito escolar.
- Autonomía na realización das tarefas.

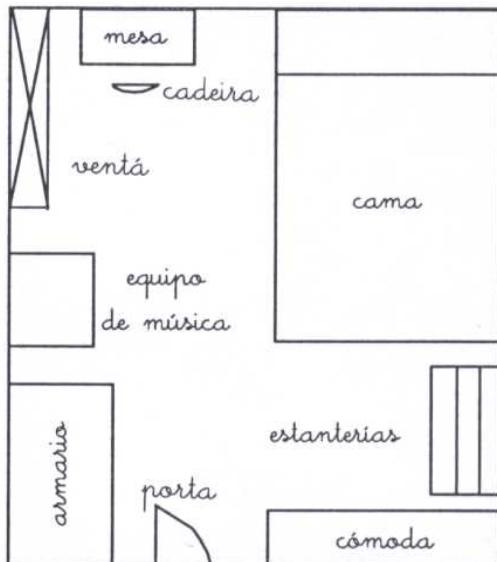


3. ONDE ESTUDIAR

- É importante acostumar-se a estudar nun cuarto ou lugar definido, sempre o mesmo.
- Nun lugar que favoreza a concentración e evite distraccións: que sexa silencioso, que non sexa sitio de paso dos irmáns ou pais, sen radio, nin TV ...
- Nunha mesa ordenada e o suficientemente ampla para que se poida ter nela: varios libros abertos, apuntes, dicionarios ... e, en xeral, todo o material necesario para o estudio e así, deste xeito, evitar levantarse varias veces.
- Nunha cadeira cómoda, cunha altura que permita manter os pés no chan, os xeonllos dobrados, e as pernas formando un ángulo recto.



- Cunha postura axeitada: o lombo recto, antebrazo enriba da mesa e a cabeza lixeiramente inclinada cara adiante. A distancia entre os ollos e o libro debe ser duns 30 cm.
- Debe ter unha boa iluminación, a ser posible natural, que non produza reflexos e sombreados ó ler.
- A habitación débese ventilar con frecuencia e ter unha temperatura arredor dos 20° C.
- É recomendable ter un taboleiro de cortiza, para colocar o horario e a nosa planificación escolar.



4. COMO PLANIFICAR O ESTUDIO

- A planificación debe ser realizada polo propio estudante e supervisada polos pais.
- Esta planificación será provisional ó principio e farase definitiva cando a práctica demostre que está axustada ás nosas necesidades.
- A planificación debe ser: realista, flexible e por suposto icumprila! .
- O estudio debe ser diario e a ser posible á mesma hora, para crear hábito.
- Débense intercalar descansos breves duns 5 a 10 minutos, cada 45.
- A orde de estudio deber ser: ó principio as tarefas de dificultade media, despois materias de maior dificultade, para rematar coas que che resulten máis fáciles.

25 minutos: materia dificultade media
5 minutos de descanso
45 minutos: materia dura
10 minutos de descanso
20 minutos: materia fácil
15 minutos: repaso

5. TRUCOS PARA ESTUDIAR

5.1. A IMPORTANCIA DA LECTURA:

A lectura amplía o vocabulario e facilita o estudio, ademais de proporcionar maravillosos momentos.

Un bo estudante é sempre un bo lector. Non importa o que leas, o importante é ler. Crear hábito de lectura. Le calquera cousa que caia nas túas mans, o ideal é que leas libros axeitados á túa idade, que hai moitos e moi variados... ou ler artigos de periódicos ou revistas.



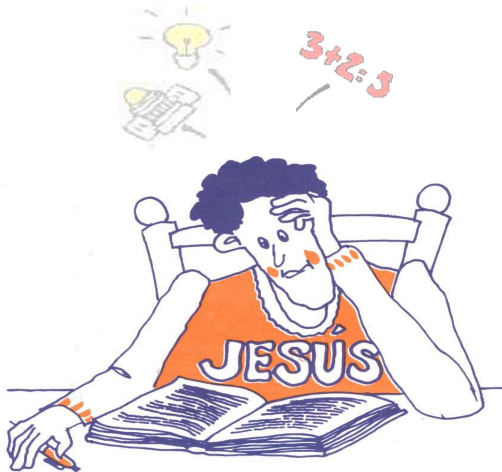
É imprescindible ter unha velocidade lectora axeitada á túa idade e eliminar calquera problema ou mal hábito, procura:

- **NON VOCALIZAR:** evita ler en voz alta ou mover os labios aínda que non se escoite o que lemos.
- **NON MOVER A CABEZA:** xa sabes en que consiste, ¿non?
- **NON SEGUIR A LECTURA CO LAPIS OU DEDO:** ¿que podemos dicir?

5.2. PASOS PARA UN BO ESTUDIO:

Prelectura urgente. Lectura rápida que ten como fin sondar de que trata o tema que nos ocupa. Neste primeiro paso non investimos moito tempo, miramos o título, as preguntas que ten o tema. Igualmente fixámonos e detémonos nas fotografías, debuxos ou gráficos que aparezan.

Lectura detallada. Lectura comprensiva atenta, deténdote nas palabras das cales descoñezas o seu significado, buscándoas no diccionario.



Subliñado. É colocar unha raia debaixo das palabras máis importantes ou "palabras claves", por iso nesta fase ó mesmo tempo que lemos, subliñamos as ideas e os datos principais.

Esquema. Para organizar un esquema, necesítase:

- Definir as ideas principais.
- Definir as ideas secundarias ligadas ás principais.
- Escoller unha palabra ou frase curta que transmita cada unha desas ideas.
- Elixir unha forma gráfica (letras, números, chaves), que conteña todas esas palabras clave e mostre a relación entre elas.



Resumo. Debe obedecer ás seguintes características:

- Brevidade, contén só as ideas principais. Non se inclúen os pormenores.
- Rigor e claridade, expresa as ideas do texto dunha forma coherente e clara respectando o pensamento do autor.
- Linguaxe persoal, non se copian frases do texto; exprésanse as ideas principais coas nosas propias palabras.

Memoria. Para memorizar é importante:

- Relacionar o que aprendas co xa aprendido.
- Organizar a información e memorizar só o esencial.
- Facelo a medida que vas estudiando.
- Non intentes aprender de memoria o que non comprendes.

Despois de memorizar debes repasar:

- O primeiro repaso débese facer ó terminar o estudio de cada tema.
- Sería un bo sistema dedicar cada día un tempo, aínda que sexa uns minutos, a repasar o estudiado o día anterior.

Autocontrol. Consiste en preguntarte a ti mesmo, de forma mental, tendo en conta os erros cometidos, as lagoas que tiveches, os detalles significativos que se che pasaron por alto, etc.



6. COMO PREPARAR OS EXAMES

Segue os seguintes consellos:

ANTES

Non se pode deixar para o derradeiro día, necesitas unha boa planificación, estudia por partes os días anteriores, non estudies nada novo o día anterior ó exame, dedícao a repasar.



DURANTE

Pon os datos persoais no lugar axeitado.
Le de forma detida as instrucións do mesmo. Pide aclaracións se non entendes algo.
Unha vez que saibas o tempo que tes para realizalo, reparte as preguntas en función do tempo que che

queda. Non debes deixar ningunha pregunta sen contestar.

Realiza a exposición ordenada, limpa, con boa letra, coidando a ortografía; se tes dúbidas nalgunha palabra utiliza un sinónimo.

Reserva uns minutos para revisar o exame unha vez que remates.

DESPOIS

Non debes limitarte a esperar a cualificación; coa axuda do libro, debes verificar o que fixeches correctamente e aprender das equivocacións. Se che quedan dúbidas sobre a valoración da nota, aclárao co teu profesor/a.



7. COMO REALIZAR UN TRABAJO

Á hora de elaborar un traballo, segue estas fases:

Localiza a información e selecciona o material axeitado

Fíxate no que o profesor/a che pide que elabores. Anota os puntos máis importantes sobre os que vai tratar o traballo. A continuación revisa a bibliografía que che facilitou e busca outros medios (apuntes, xornais, revistas, etc.) que che poidan aportar máis información.

Estructura o traballo

Tes que facer un guiión ou esquema no que aparezan os distintos apartados claves dos que vai constar o traballo.



A redacción

Tendo como referencia o guiión ou esquema, debes redactar o primeiro borrador, deixando marxe para a súa corrección. Unha vez reestructurado o tema, faise a redacción definitiva:

- Evita as faltas de ortografía (se é preciso utiliza o diccionario).
- Usa só palabras das que coñezas o significado.
- Utiliza frases sinxelas e de fácil comprensión.
- Para non repetir a mesma palabra utiliza sinónimos.
- Para facer máis comprensible o texto utiliza debuxos, mapas, etc.

A presentación

Debes seguir estas pautas:

- As páxinas deben estar numeradas na parte inferior de cada folio.
- Na primeira páxina debe figurar o título do traballo, o autor, curso e data de realización.
- Na segunda páxina figurará o índice, nel sinalarase a páxina onde comeza cada capítulo.
- Debes deixar as marxes axeitadas nos catro lados da folla (o da esquerda un pouco maior).
- Destaca os títulos de cada capítulo (con maiúsculas, subliñando, recadrando, etc).
- Na derradeira páxina fai constar a bibliografía que utilizaches.



1º Localizar a información
 2º Estructurar o traballo
 3º Redacción

CONCLUSIÓNS

Este material de apoio, xunto coas exemplificacións do mesmo que se levarán a cabo, será traballado en tódolos contidos escolares que así o permitan, adestrándovos para que teñades dun modo práctico aquelas habilidades de lectura, comprensión lectora, subliñado, esquematización, resumo, memorización e autocontrol, necesarias para a vosa formación instrumental, de tal xeito que poidades aplicar as habilidades adquiridas ó voso desempeño cotián de estudantes.



Comenta, fala, charla cos teus profesores e pais cando teñas algunha dúbida e sobre todo:

¡ Aplica o que aprendiches destas directrices á túa vida real !

BIBLIOGRAFÍA

EJERCICIOS PRÁCTICOS CÓMO ESTUDIAR/2
A. VALLÉS ARÁNDIGA / CARLOS YUSTE HERNANZ.
ED. CEPE

TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL
ESTUDIO DE MANERA EFICAZ. ADOLFO MORENO
MARTÍNEZ. EDICIONES ALJIBE

ENSEÑAR A ESTUDIAR APRENDER A ESTUDIAR.
AMANDA ZENHAS / CARLA SILVA / CARLOS
JANUÁRIO / CLÚDIA MALAFAYA / ISABEL
PORTUGAL. HERRAMIENTAS NARCEA

APRENDO A PENSAR DESARROLLANDO MI
INTELIGENCIA 7 Y 8 DEPARTAMENTO DE
INVESTIGACIÓN DEL I.C.C.E.