



TÉCNICAS DE ESTUDO



RECOMENDACIÓNS



O ESTUDO NA CASA

LUGAR

- Sempre o mesmo.
- Tranquilo, sen ruídos.
- Ben iluminado.
- Ordenado e con todo o que precisas

Con: mesa, cadeira, estantería e taboleiro para poñer notas, horarios...

POSTURA

- Estudar sentado/a nunha cadeira cómoda.
- O corpo lixeiramente cara adiante.
- Os antebrazos sobre a mesa.
- Os pés apoiados no chan.
- Debes estar relaxado e a gusto.

TODOS OS DÍAS

- Facer os exercicios e os deberes.
- Estudar o que che explicaron ese día (fai esquemas, resumos...)
- Repasar o que che toca para o día seguinte (mirar o horario da aula).
- Reservar un momento do día para ler por pracer.

MOMENTO

- Procura que sexa sempre á mesma hora.
- Procura estudar de luns a venres.
- Emprega o tempo que sexa necesario pero facendo pausas curtas para descansar.

CONDICIÓNNS FÍSICAS

- Non ter sono.
- Estar ben descansado/a.
- Ter a mente despexada.
- Estar centrado/a no que tes que facer.

CONDICIÓNNS MENTAIS

- Actitude positiva: quero facelo.
- Motivación: gústame facelo.
- Autoestima: sei que podó facelo.



ONDE ESTUDAR

Nunha **habitación** que, si é posible, sexa para o teu uso. Debe estar ben ventilada e iluminada (mellor se é luz natural), cunha temperatura agradable (nin moito calor, nin moito frío), sen molestias nin ruídos (que non sexa un cuarto de xogos, que non sexa onde habitualmente ves a tele ou xogas ao ordenador...)

Nesa habitación debes ter unha **mesa** na que poidas ter todo o **material** que vas precisar para estudar e realizar as tarefas escolares, sen outros obxectos de distracción como poden ser revistas, xogos, adornos móbiles, televisión, consolas...

A luz, preferiblemente, que sexa natural, e se non pode ser, que sexa unha luz branca e que proceda do lado contrario ao da man coa que escribes (se es zurdo/a a luz terá que vir da túa dereita e se es destro/a pola esquerda).

A mesa e a cadeira que vaías empregar teñen que estar adaptadas a túa altura e ser cómodas. A cadeira debe ter respaldo e ser dura (nin excesivamente cómoda, nin incómoda).



COMO ESTUDAR

A **postura** é moi importante. O tronco estirado, as costas apoiadas no respaldo da cadeira, e a unha distancia aproximada de 30 cm do libro ou caderno (nin moi pegado nin moi lonxe).

Tes que **estar animado** e con ganas de traballar, mentalízate de que é algo que tes que facer e que é mellor facelo con alegría e forza. Deste xeito aproveitarás máis o tempo e renderás máis.

Antes de poñerte a estudar ou facer as tarefas, pensa en todo o **que vas necesitar** e colócao na mesa (dicionarios, bolígrafos, cadernos, lapis, goma...)

Importante: Saber o que tes que facer cada día e telo todo planificado (pero con flexibilidade pois pode que xurda algo novo que facer). Por iso é convínte que fagas un **horario de estudio diario** (realista, tendo en conta as túas capacidades, e que teña en conta o tempo de estudo, de ocio e de descanso... lembra que cada hora debes descansar aproximadamente 10 minutos)



PLANIFICAR O ESTUDO

Vantaxes de planificar o estudio:

Creas en ti mesmo/a un **hábito** ou costume e dese xeito cústache menos poñerte a estudar e podes concentrarte con maior facilidade.

Aumenta a túa **motivación** pois ao terminar o teu horario diario de traballo sentirás a satisfacción de ter rematado algo que ti mesmo/a te propuxeches e isto animarate a próxima vez.

Si **racionalizas o teu tempo** no terás necesidade de recorrer a os atracóns finais antes do exame, porque xa terás moitísimo traballo adiantado.

E por último, algo moi importante, aforras tempo e enerxías (dosificas o teu esforzo), polo que disporás de **tempo libre** para poder facer as cousas que máis che gusten.



ORGANIZAR UNHA SESIÓN DE ESTUDO

Procura ter un **horario fixo** de estudo empezando, se é posible, todos os días á mesma hora.

Procura ter un **horario continuo**, evitando os saltos (un rato pola tarde, outro pola noite despois de cear...). Si o fas en dúas veces resultarache máis difícil concentrarte e perderás moito tempo preparando os materiais.

Planifica **descansos** para evitar o cansazo, pero que non duren máis de 10 ou 15 minutos porque senón perderás a concentración e custarache máis comezar de novo a estudar.

Para establecer o **orden das actividades** é mellor:

- Comezar por materias ou tarefas que che gusten máis ou sexan fáciles.
- Seguir coas máis difíciles
- Finalizar coas máis fáciles de todas ou as que máis che gusten.

Tes que **planificar** o que tes que facer: exercicios e tarefas do cole, resolver dúbidas, facer resumos e esquemas, memorizar, repasar...



HORARIO DE ESTUDO

Elaboración dun horario de estudio personalizado: Para aproveitar axeitadamente o tempo adicado ao estudio é importante elaborar un horario de estudio que pode estar organizado semanalmente. Recorda que ademais de facer os deberes e traballos que che pidan en cada materia tes que adicar todos os días un tempo ao estudio.

O estudio pode consistir en:

- Ler, comprender e memorizar o contido dun tema.
- Subliñar e elaborar un esquema ou un resumo.
- Revisar os exercicios ou preguntas que fixeches ese día no cole para comprobar que o comprendes.
- Recordar información, repasar algunha cousa que che resulta difícil.

Lembra que o teu horario debe ser:

- **Realista:** Que o horario se poda cumprir.
- **Flexible:** Que teña tempos de traballo e descanso e que reflicta as outras actividades que fas fóra do cole (música, deportes...)
- **Adaptado a ti:** Ás túas necesidades e posibilidades.
- **Equilibrado:** Que estean todas as materias e non só unha ou dúas, e non esquezas de gardar un momentinho do día para ler.
- **Sinxelo e útil:** Que teña claros os tempos de traballo, descanso...