

## TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL.

### 1. ¿CÓMO ESTUDO?

- ¿Teño un lugar fixo de estudo?
- ¿Sigo un horario?
- ¿Estudo todas as áreas?
- ¿Vexo a tele ou escoito música cando estudo?

### 2. O LUGAR DE ESTUDO. RECOMENDACIÓNS.

- O máis cómodo posible.
- Habitación silenciosa.
- Estudar en silencio, sen televisión, e si escoito música, moi baixa.
- Suficiente luz co material de traballo ben iluminado.
- Material organizado e a man.
- Temperatura agradable. Nin moito calor nin moito frío.
- Ventilar a habitación si se nota cargada.
- Mesa ampla e cadeira cómoda.
- Traballar sempre no mesmo lugar.

### 3. HORARIO.

- Estudar todos os días.
- Sempre a mesma hora.
- Todas las áreas.
- Tempo: entre 1.30 h. e 2 h. Facer as tarefas que encarga o profesor/a.

### 4. MÉTODO DE ESTUDO.

- a) Ler dúas veces o que vas a estudar. A primeira por encima. A segunda fixándote máis.
- b) Subliñar o importante do texto.
- c) Fai esquemas.
- d) Fai resumos.
- e) Repasa dúas veces.

## ELEMENTOS PARA O PLAN DIARIO DE ESTUDO.

1. Planificación previa.
2. Material necesario.
3. Actividades a realizar:
  - Apuntes.
  - Resumos.
  - Esquemas.
  - Repasos.
  - Controles.
  - Traballos.
  - ...etc.
4. Descansos.
5. Imprevistos.

### **Comentario:**

Cando penses en facer unha planificación diaria da túa sesión de estudo debes ter en conta todos os elementos a incluír.

En primeiro lugar, debes contar con un tempo para a planificación previa; e dicir, que antes de cada sesión de traballo vas a planificar o que vas a facer nela e isto require un tempo que non se pode esquecer.

Cando xa sabes o que vas facer, o seguinte paso consiste en preparar o material necesario. Ter sobre a mesa o máis cerca posible os bolígrafos, regras, papel e demais útiles de escritorio, libros, apuntes, axenda, dicionario...etc, axudarate moito. Xa non terás o pretexto de saír a buscar algo e distraerte no traxecto. Gañarás en tempo e non perderás concentración. En resumo, non escatimes eses minutos necesarios para facer todos os preparativos, preveos á hora de facelo o teu plan e serán unha garantía máis para o éxito no teu traballo.

A continuación pasarías á realización de actividades concretas, segundo o orde pensado e o teu propio ritmo de estudo. Na túa planificación debes incluír tódalas tarefas (repasos, esquemas, traballos, resumos, apuntes...) e dispor dun tempo para cada unha delas.

Tamén debes ter previstos os descansos, no caso de que os precises e os consideres útiles. Haberá que indicar o tempo que se lles destina e o momento de realizalos.

Por último, temos que contar cos imprevistos. Xa sabes que a planificación é útil e necesaria, que debe ser o máis concreta posible e que debes intentar cumprila. Pero, non esquezas que tamén debe ser flexible e axustarse as súas necesidades concretas. Poder cumprir o plan non é fácil, pode pasar que tardes máis do que esperabas nalgunha tarefa, que necesites máis consultas, que recibas unha visita...etc. Por eso é conveniente deixar un tempo de marxe que che permita facer fronte aos contratemplos que se poidan dar.

## **NORMAS DE ESTUDO**

### **1. CLASE.**

- a) Atender durante as explicacións do profesor/a.
- b) Preguntar cando algo non se comprende.
- c) Tomar notas nas explicacións.

### **2. HORARIO.**

- a) Confeccionar un horario de estudo persoal.
- b) Incluír nese horario todas as materias.
- c) Incluír períodos de descanso.
- d) Incluír días de descanso o fin de semana.
- e) Cumprir este horario ata facer del un hábito.

### **3. LECTURA.**

- a) Ler por frases e non palabra a palabra.
- b) Saber distinguir, ao ler, os puntos importantes; nestes a lectura debe ser máis detida.
- c) Volver ler cando algo non se comprendeu ben.
- d) Facer pausas na lectura para pensar e reflexionar sobre aspectos problemáticos.
- e) Emprego do dicionario ao estudar.
- f) Ler a letra miúda e acudir ás chamadas.

### **4. ESQUEMAS E RESUMOS.**

- a) Hábito de subliñar en libros e notas os puntos importantes, despois de ler a lección.
- b) Construír o esquema de toda a lección estudiada seguindo as pautas dos puntos subliñados. Debe ser breve e servir para:
- c) Confeccionar o auténtico e definitivo resumo da lección. Trátase de encher ese esqueleto que é o esquema. Sería ideal facelo en fichas ou cadernos específicos de resumos..

## 5. MÉTODO DE MEMORIZACIÓN.

- a) Lectura rápida da lección ou pregunta que se quere aprender, para ter unha idea global da cuestión.
- b) Lectura detida do anterior parándose nos puntos que se consideren importantes.
- c) Subliñar os puntos importantes.
- d) Esquema escrito da lección ou pregunta seguindo as pautas do subliñado. Comprensión e reflexión sobre ese esquema.
- e) Confección do resumo.
- f) Repetición oral e escrita do esquema-resumo ata aprendelo.

### LECTURA.

Tipo de lectura	¿Para qué sirve?	¿Cómo se fai?
Lectura de exploración	Para coñecer o contido dun texto e saber si nos interesa	Lese o texto por encima sen intentar comprendelo en profundidade
Lectura de busca de datos	Para localizar datos no texto	Localízanse termos concretos ou datas sen necesidade de ler todo o texto
Lectura áxil	Para acercarse por primeira vez ao texto	Lese o texto completo. É unha lectura rápida
Lectura detallada	Para comprender en profundidade o texto	Lese o texto atentamente. Úsase o dicionario

## PREPARACION PARA O ESTUDO.

Facer deporte ou exercicio físico, en lugar de estar vendo a televisión, móvil, a consola ou estar sentado sen facer nada.

Beneficios do deporte:

- Tranquilízanos diminuindo as tensións e ansiedades.
- Axuda a un mellor desenvolvemento do noso corpo.
- Mediante o deporte podes facer moitos e bos amigos da túa idade.
- Aumenta a alegría e bo humor.
- Notarás como mellora o teu traballo na escola e na casa.
- Os ratos libres serán máis divertidos.
- Se te acostumas a facer deporte non o deixarás nunca e estarás máis san toda a túa vida.