

## FALAMOS DO ESTUDO

Imos dedicar a entrada de hoxe ao estudo, lembrando algunhas indicacións xa dadas e outras novas:

Estás a dedicar de luns a venres un tempo de diario ao estudo? É imprescindible facelo, un tempo fixo, dividido en partes que che permitan implicarte na tarefa con eficacia, elixindo o momento en que mellor te concentras e co tempo suficiente para alcanzar aqueles obxectivos que te marcas, aprobar todo, sacar tres sobresalientes, que só che quede unha materia para setembro...O importante é non quedarte atrás, repasar, revisar, volver sobre o estudado, aprofundar para saber que estás avanzando.

Debes crear unha rutina establecendo unha pauta horaria diaria que combine o descanso e o estudo. Algúns especialistas recomentan estudar en intervalos de 40-45 minutos e facer un corte entre eles de 10-15 minutos. Este descanso axuda a despexar a mente e prepárala para o seguinte período de concentración.

Tan importante como dedicar tempo ao estudo e manter unha **visión positiva da túa propia capacidade**. As/os estudantes que desenvolven unha visión máis positiva da súa competencia para resolver exames, problemas, exercicios... tenden a obter cualificacións máis elevadas.

### Como estudar unha lección:

Aprender calquera tema implica tres momentos diferentes, un primeiro de obtención da información, lectura do libro de texto, ou doutro libro ou revista que teña información sobre ese tema, apuntamentos, vídeo, por cantas máis canles che “entre” esa información mellor será, máis fácil será “facela túa”, entendela, asimilala; un segundo paso, esa información, ese tema de estudo debemos conservalo, sabelo, almacenalo na nosa memoria; mais falta o último paso, moi importante ,debemos ser capaces de recuperala para poder contala, nun exame, nunha proba oral ou a un compañeiro....Este último paso é de grande importancia, din os expertos en métodos de estudo que evocar, lembrar, preguntarme que sei dese tema é máis importante que seguir repasando e repasando unha lección. Se dedicas un pouco do teu tempo a explicar aos da túa casa o que sabes dun tema, por exemplo da II Guerra Mundial, vas necesitar darlle coherencia e sentido ao que contes e así axudarache a reter moito mellor esa información e quedará na túa memoria moito máis tempo para ser usada cando a precisas.

.....

## "NINGUÉN ATRÁS"

O concello da Coruña puxo en marcha a campaña [“Ninguén atrás”](#) para cubrir as necesidades educativas das e dos escolares con dificultades de acceso aos recursos dixitais.

Alguén da túa familia pode chamar ao **981 184 294** para solicitarlle ao concello axuda para suplir as necesidades que teñas de recursos dixitais. Non deixes de facelo se precisas esa axuda!