

SESIÓN 7

¿DÓNDE ESTUDIO?

DEBUXA O TEU LUGAR DE ESTUDIO



DEBATE EN GRUPO

Condicions físicas (lugar, mobiliario, rúdos, iluminación) que favorecen o estudio:

Condicions que dificultan o estudio:

Algunhas veces os pisos ou casas onde vivimos non nos permiten dispoñer a cada un do espacio que quixésemos para nós; pero dentro das condicións da túa vivenda, trata sempre de ter presente, no posíbel, os consellos que che damos a continuación



CARACTERÍSTICAS DO LUGAR DE ESTUDIO

— LUGAR FIXO

Que sexa sempre o mesmo, sen ter que andar a mudar as cousas e a organizalas cada día. Debes ter sobre a mesa todo o que precises para non ter que interromper o estudio:

- * Libros de texto.
- * Dicionarios.
- * Caderno, lapis, bolígrafo, goma etc.

— SILENCIOSO

Busca o lugar da túa casa no que haxa menos ruídos, que non sexa onde se escoita a radio, está a televisión, xoga teu irmán pequeno, está o teléfono,...

— MOBILIARIO

É preciso que dispoñas dunha mesa suficientemente ampla para ter sobre ela todo o que necesites, unha cadeira de respaldo recto que che permita apoiar os pés no chan, e, se é posíbel, ter uns estantes próximos á mesa.

Non estudies nunca deitado na cama, nin nun sofá: as posturas cómodas en exceso poden producir somnolencia.

— ILUMINACIÓN

O lugar onde estudies debe estar ben iluminado, mellor con luz natural, aínda que se pode solucionar cun flexo cunha lámpa de 60 W, que situarás pola esquerda se es destro, ou pola dereita se es zurdo.

— TEMPERATURA E VENTILACIÓN

Sobre 20º de temperatura é o ideal, nin moi alta que cause pasividade, nin moi fría que cause inquietude. Convén que cada certo tempo se ventile o cuarto para que entre osíxeno.

As ideas que vimos de che apuntar son só un consello. Non debes, polo tanto, tomalas como algo de carácter obrigatorio. O que debes é cambiar aqueles aspectos que che parecen mellorábeis e que xulgues que van incidir moi favorablemente no teu rendemento escolar.

Vas responder o cuestionario sendo o máis sincero posíbel, ninguén cho vai "corrixir". Só despois da posta en común entre toda a clase, escribirás, a continuación, sobre aqueles dous aspectos que penses que debes rectificar XA.

	SI	NON
¿Tes un lugar fixo para estudar ?		
¿Estudias nunha habitación afastada do ruído ?		
¿Tes luz suficiente para estudar sen forzar a vista ?		
Cando te pos a estudar,¿ tes a man todo o que necesitas?		
¿Tes un horario fixo de estudio ?		
¿Fas un programa do tempo que penses adicar ao estudio diariamente?		
¿Divides o teu tempo entre as materias que debes estudar?		
¿Estudias como mínimo cinco días á semana?		
¿Tes algún método de estudio?		
¿Tes un bo nivel lector?		
¿Les por encima a lección antes de comezar a estudiala?		
¿Tes facilidade para encontrar as ideas básicas do que les?		
¿Subliñas as ideas e datos importantes?		
¿Consultas o dicionario se non entendes unha palabra?		
¿Fas esquemas ou resumos do subliñado?		
¿Despois de aprender unha lección repásala?		
¿Acostumas a relacionar o que aprendes con aquilo que xa sabías?		
¿Levas ao día o estudio das áreas e os deberes?		
¿A túa actitude na clase é positiva?		
¿Ollas o profesor cando explica?		
¿Preguntas cando non entendes algunha cuestión?		

CORRECCIÓN E INTERPRETACIÓN

.Suma tódalas respostas afirmativas (si)

.Si a suma é menor que 8 non tes bos hábitos de estudio

.Si o total está entre 8 e 14 , tes hábitos defectuosos de estudio

.Si a suma é maior que 14, en xeral, sabes estudar, pero para millorar ímoste mostrar unhas técnicas que derás tratar de poñer en práctica.