

DECÁLOGO PARA SACAR ADIANTE OS ESTUDOS

1. O ESTUDO É COUSA TÚA:

- Os estudos son cousa túa. Lembra antes de nada que estudas para aprender, non para contentar aos teus pais.
- Ti es o único responsable de sacar os estudos adiante, e aínda que tanto teus pais como os teus profesores te axudarán nesta obriga, o único traballo que tes ti agora por diante é estudar, e polo tanto, non ten sentido que sexan teus pais os que che digan que "te poñas a estudar".

2. APROVEITA O TEMPO DE CLASE:

- O estudo comeza aproveitando ben as horas que pasas en clase.
- Se aproveitas ben este tempo, terás parte do traballo feito.
- Atende ás explicacións e aprende a tomar nota do importante.
- Se te deixan tempo para realizar as actividades, aproveitao: terás recente a explicación e se non sabes algo poderás preguntar ao profesor/a.

3. EMPREGA A AXENDA ESCOLAR:

- Acostúmate a ir apuntando as tarefas que levas para casa. Vai tachando o traballo feito e así organizarás ben a túa axenda.
- Anota ben as datas dos controis e dos exames xunto coa data de entrega dos traballos.

4. FAI TODOS OS DÍAS UN POUCO:

- O estudo é unha actividade máis da túa vida diaria igual que comer, descansar ou xogar.
- Elabora un horario de tarde e faille sempre un oco ao estudo. O tempo adicado ao estudo depende do curso no que estés, pero como mínimo tes que adicarlle unha hora todos os días.
- O tempo de estudo é para realizar os deberes, repasar e ir aprendendo o importante. Por eso, aínda que non teñas deberes, tes que adicarlle un tempo diario.
- Se te acostumas a adicarlle todos os días un pouquiño de tempo ás tarefas, resultárache máis cómodo sacar o curso adiante.

5. ESTUDA SEMPRE SEN DISTRACCIÓNS:

- Non estudes coa televisión posta ou co ordenador encenso: non estarás atento, andarás disperso e perderás o tempo.
- O tempo que adiques ao estudo dedícao só a eso. Non te poñas a consultar o ordenador nin o teléfono móbil xusto antes de estudar, mellor deixao para cando remates.

6. ORGANIZA BEN OS TEUS CADERNOS E MATERIAIS:

- Se organizas ben os teus cadernos e o material de estudo sempre che será máis doado atopar o que buscas.

7. ESTUDA SEMPRE FACÉNDOTE PREGUNTAS:

- Cando estudas non se trata só de aprender as cousas de memoria senón de "comprendelas". Intenta aprender os contidos aplicando unha memoria comprensiva, máis duradeira a longo prazo que a memoria repetitiva.

8. PROBA A RESOLVER EXERCICIOS XA CORREXIDOS:

- Outra forma de estudar consiste en copiar os exercicios anteriores xa resoltos e intentar realizalos de novo. Despois o que farás será comprobar o resultado para saber se o realizaches correctamente e saber onde erraches para voltar a intentalo ata que che saia ben.
- Esta forma de estudar serve, por exemplo, para matemáticas ou inglés, pero seguro que a podes usar noutras materias.

9. PREGUNTA SE NON SABES ALGO AO PROFESOR/A:

- Pero antes de preguntarlles, intenta buscar a solución por ti mesmo e sen axuda. Se te acostumas a pedir sempre axuda, che costará resolver os exámenes por ti mesmo.
- Procura facer as preguntas ao profesor/a ao final da clase se a túa pregunta require unha longa explicación. Desta forma non estarás interrompindo constantemente o curso da clase.

10. APRENDE A COIDARTE:

- O estudo é moi similar ao entrenamiento deportivo. Para que o teu cerebro rinda axeitadamente debes coidar os seguintes aspectos:
 - ✓ Necesitas dormir o suficiente, non vale entón trasnoitar, o tempo de sono hai que regulalo.
 - ✓ Igoal de importante é almorzar ben antes de vir para clases, así como xantar unha peza de froita ou un bocadillo durante o recreo para recuperar forzas e recargar enerxía.
 - ✓ Cando chegues á casa é moi importante que aprendas a descansar e desconectar un anaco antes de poñerte a estudar e realizar as tarefas pendentes.