

TÉCNICAS DE ESTUDO

PARA ALUMNOS/AS - PAIS/NAIS

Sen esforzo non se consegue nada

REQUISITOS PARA TRIUNFAR NOS ESTUDOS

1.- **Ter unha boa preparación psicolóxica, física e técnica**

- Ter unha dieta variada e equilibrada, rica en fósforo, calcio e vitaminas.
- Durmir entre 8 e 10 horas e deitarse a unha hora fixa.
- Realizar algún exercicio físico moderado e habitual

2.- **O lugar de estudo debe ser:**

- **Sempre o mesmo**
- **Silencioso e comfortable**
- **Con boa iluminación** tanto natural (a luz debe entrarlles aos destros pola esquerda e aos zurdos pola dereita), como eléctrica (lámpada articulada con bombilla azul de 60 W para reducir a fatiga da vista ou fluorescente de 11-15 w , luz branca fría).

3.- **Ter unha mesa ordenada** e a carón unha estantería para o seu material de traballo

- A mesa e a cadeira deben estar en consonancia coa súa altura
- A postura corporal correcta: espalda recta apoiada ao respaldo da cadeira e os pes apoiados no solo formando 90° co xeonllos.
- A vista estará a 30 cm do libro o apuntes.

4.- **Ter unha temperatura agradable ao redor dos 20° C,** e debe ser ventilado con frecuencia. O frío produce inqueda e nerviosismo, mentres que a calor excesiva invita á inactividade.

5.- **A planificación** evita riscos innecesarios e contribúe a eliminar a ansiedade previa aos exames e os agobios nas entregas dos traballos.

- Debe realizarse un **bo horario de estudo:** sempre á mesma hora e con descansos cada 50 minutos aproximadamente
- Comezar polas materias ou tarefas de dificultade intermedia
- Seguir coas mais difíciles
- Finalizar coas máis fáciles.

¿ CÓMO PREPARAR UNHA LECCIÓN?

- **Lectura rápida** do tema para formar unha opinión global
- **Lectura comprensiva** de cada apartado
- **Subliñar** as ideas principais dun texto
- **Elaboración do esquema** da lección a partir do subliñado
- **Aprender de memoria o esquema.**
- **Lectura de repaso** para consolidar o aprendido.
- **Resumos.**

¿CÓMO COLLER APUNTES?

- Coller as ideas principais e non anotalo todo
- Utilizar un código de abreviaturas, que che axude a recoller as ideas.
- Tomar nota dos datos, nomes e gráficas
- Organizar os apuntes por sinaturas e avaliación

¿CÓMO ELABORAR UN TRABALLO?

- Recoller información: Debemos saber onde (libros, enciclopedias, revistas, outras fontes de información...)
- Organizar a información: Resumir, copiar citas, facer esquemas, etc.)
- Presentación: Portada, índice, citas, bibliografía, marxés, etc

APRENDER A REDACTAR:

- A redacción será breve, concisa, sinxela e rápida. Para logralo, escriba parágrafos curtos, utilice palabras activas e seleccione detalles.
- Unha idea por cada oración.
- Evite calquera forma do verbo Ser ou Estar.
- Poña material enfático ao principio e ao final dun parágrafo.
- Evita repeticións
- Un bo final é a forma de compensar ao lector por ser capaz de ler toda a información.
- Evite as palabras que terminan en "ando, iendo e mente".
- Enriquece o vocabulario
- Ordena os propios pensamentos e dominio da concordancia
- Desenrola a imaxinación, invención, así como a capacidade crítica
- Sé orixinal e creativo
- A clave para escribir ben é lanzarse

PRESENTACIÓN

- Fai unha boa presentación dos traballos (portada, título, nome, esquema, etc)
- Escribe con letra clara, regular e lexible
- Non cometas faltas de ortografía
- Usa axeitadamente os signos de puntuación e entoación

Unha boa redacción é 20% instinto, é algo que sae de nos ó saber como facer as cousas; 20% de alma, sentimento, paixón, sensibilidade; 10% de experiencia, algo que tomará moito tempo conseguir, e un 50% de moitas ganas.

OS EXAMES	
PREPÁRAOS DENDE O INICIO DO CURSO	
O QUE NON DEBES FACER	
ANTES	DURANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Empezar a estudar poucos días antes do exame. • Durmir pouco a véspera e ir cansado ao exame 	<ul style="list-style-type: none"> • Empezar a escribir en canto che dan as preguntas. • Non calcular o tempo das preguntas • Descoidar a redacción, ortografía e presentación. • Entregar o exame sen repasar.
O QUE DEBES FACER ANTES	
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar unha planificación do tempo de estudo e seguila • Conservar os esquemas de toda a materia e ter o libro ben subliñado • Facer repasos frecuentes dos contidos recen estudados • Facerte autoexames. • O día anterior deitarte á hora habitual para estar descansado. Estudar ata altas horas pode ser unha autoxustificación para lavar a mala conciencia de non ter estudado. 	
O QUE DEBES FACER DURANTE	
<ul style="list-style-type: none"> • Ler e/ou escoitar ben as instrucións que vos dan no exame • Ler ben as preguntas e comprender exactamente o que che piden • Consultar as dúbidas ao profesor • Facer un esquema do que debes responder antes de poñerte a escribir • Non divagues. Limitate ao tema central de cada pregunta. • Gardar unha orde nas respostas, empezando polas que se saben mellor • Coidar as expresións, procurando que sexan claras, curtas e sinxelas. • Escribir con letra clara e lexible • Distribuír ben o tempo. (non te preocupes de cando acaban os demais) • Non te poñas nervioso/a. Reláxate e ten confianza. Procura asociar ideas e verás como aparece todo o que sabes. Todos os esforzos teñen recompensa. • Non escribas datos que non teñas seguro. Utiliza aproximacións ou xeneralizacións para non cometer erros. 	
QUE FACER DESPOIS	
<p>Non te fixes soamente na nota. Observa como poderías facelo mellor e qué debes cambiar para mellorar os resultados.</p>	

