

ME ORGANIZO LA TARDE

Saber estudiar es la primera condición que debe poseer todo estudiante, pues nadie realiza un trabajo bien hecho ni obtiene rendimiento de su trabajo si no sabe cómo llevarlo a cabo.

Saber estudiar empieza por marcarse un PLAN que permita llevar adelante las clases, los trabajos, el estudio y otras actividades, mediante un horario, cuyo cumplimiento hará que se adquiera el hábito de estudio, tan necesario y útil para obtener buenos resultados y poder más tarde seguir otros estudios de especialización desempeñar con éxito una profesión.

Ordenar el trabajo de cada día supone programar no solamente el tiempo que se va a dedicar a realizar deberes, sino también el tiempo que se va a dedicar a lo que propiamente es el estudio y los períodos de descanso y ocio.

ASIGNATURAS	Horas semanales de clase	Grado de dificultad de 1 a 5	Grado de importancia de 1 a 5	Tiempo de estudio semanal	Días de la semana

1. Cálculo del tiempo semanal de estudio

- ¿Cuánto tiempo crees que debes dedicar semanalmente al estudio (sin incluir los deberes)?

- De lunes a viernes: _____ - Fin de semana: _____ - Total: _____

- Ahora reparte el tiempo semanal de estudio entre las distintas asignaturas, según su grado de dificultad e importancia que tienen para ti.

2. Elaboración del horario semanal de estudio.

Una vez que has determinado el tiempo que vas a dedicar al estudio semanal, y comprendiendo que debes trabajar todas las materias, elabora tu horario semanal, indicando el tiempo que vas a ocupar diariamente con cada actividad (tareas o estudio) y las asignaturas que, de acuerdo con el horario de clases, vas a trabajar cada día.

Recuerda que además de hacer los deberes y trabajos que te pidan en cada asignatura deberías dedicar todos los días un tiempo al estudio. El estudio puede consistir en leer, comprender y memorizar el contenido de los temas correspondientes, subrayar y elaborar un esquema o un resumen, volver a hacer los ejercicios o preguntas que has resuelto en tu cuaderno para comprobar que comprendes y recuerdas la información, completar las notas que has tomado en clase para con información del libro o de otras fuentes de consulta, tratar de responder a preguntas que tú mismo/a te plantees y que te podría formular el profesor en un examen, etc.

MI HORARIO DE ESTUDIO Nombre: _____ Grupo: _____

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Sábado / Domingo
4.00						
4.30						
5.00						
5.30						
6.00						
6.30						
7.00						
7.30						
8.00						

Firma del alumno/a

VºBº de los padres

Me organizo la tarde.

Recuerda:

1. Lleva a día tus estudios para evitar los agobios los días previos a las evaluaciones.
2. Procura empezar por las asignaturas que te resultan más difíciles. Si las dejas para el final tu rendimiento será peor en ellas y perderás la motivación.
3. Procura disponer un horario fijo de estudio, comenzando todos los días a la misma hora. Se convertirá en una costumbre y te costará menos esfuerzo ponerte a ello.
4. Es recomendable repartir el tiempo de forma equilibrada a lo largo de la semana, estudiando todos los días un poco para no romper el hábito.
5. Aprovecha también un rato del sábado o del domingo
6. Los días que tengas pocos deberes aprovecha para repasar o para avanzar en trabajos que has programado para el fin de semana.
7. Introduce descansos de 5-10 minutos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.
8. Procura terminar tu sesión de estudio antes de ponerte a hacer otras actividades más agradables como ver la TV, practicar deporte, etc. Estas actividades deben constituir para ti un premio que te otorgas por un trabajo bien hecho.

PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA PUEDE ACUDIR AL ORIENTADOR DEL COLEGIO PREVIA CITACIÓN (telefónicamente o bien acudiendo personalmente al centro para solicitarla)