

Realiza unha lectura exploratoria, fixándote por exemplo nos títulos e encabezamentos. Isto permitirache coñecer de inmediato o contido do tema e interesarte por el.

Realiza unha lectura comprensiva:

Le de frase en frase.

Volve a ler o lido cando non o comprendas.

Ao terminar de ler un pequeno parágrafo (5-6 liñas) repasa mentalmente o lido, procurando localizar as ideas principais do mesmo.

Realiza pausas para reflexionar sobre o lido, relacionando as ideas principais dos diversos parágrafos.

Formúlate preguntas específicas sobre o lido.

Subliñar, resumir e esquematizar desenvolven as funcións intelectuais de

Subliña as frases importantes ou ideas claves. O subliñado é correcto cando escribimos nunha folla aparte soamente as palabras subliñadas e formamos un texto con sentido.

Confecciona esquemas coas ideas claves.

Elabora os teus resumos expresando coas túas propias palabras, e algunhas novas aprendidas, o máis importante do lido. Resume por frases e parágrafos, obtendo de cada frase unha palabra clave, e de cada parágrafo unha frase clave.

Memoriza o xa subliñado, resumido ou esquematizado.

APROVEITA AS CLASES

- Escoita atentamente o/a profesor/a, pois iso evitarache moitos esforzos persoais.
- Toma anotacións para entender as ideas principais.
- Mantén unha relación positiva co/a profesor/a e pregunta o que non entendas.
- Traballa en equipo cos/as compañeiros/as, mellorando así a comprensión e establecendo relacións de amizade.

COMO CHE PODEN AXUDAR OS TEUS PAIS?

- Procurando que descanses o tempo necesario.
- Proporcionándote unha dieta equilibrada, dándolle especial importancia ao almorzo e evitando o exceso de chilindradas.
- Creando un clima familiar afectivo e motivador onde te sintas comprendido e valorado.
- Axudándote a tomar conciencia de que o estudo esixe continuidade e esforzo.
- Ofrecéndote a súa colaboración, pero sen facer o traballo que a ti che corresponde.
- Potenciando a túa autonomía, responsabilizándote de pequenas cousas como preparar o material para o cole.
- Aceptándote tal e como es, coas túas limitacións.
- Procurando que o estudo che proporcione satisfacción persoal...

Departamento de Orientación
'CEIP DO FOXO'

CURSO 2017-18

TÉCNICAS DE ESTUDO

(3º-6º CURSO DE ED. PRIMARIA)

GUÍA PARA ALUMNADO E FAMILIAS



Neste tríptico recóllense unha serie de técnicas e suxestións que resultarán de utilidade para á adquisición de coñecementos e á mellora na aprendizaxe.

UN BO AMBIENTE DE ESTUDO FAVORECE A APRENDIZAXE

Condições psicofísicas

- Estuda sempre no teu lugar preferido: salón, cuarto...
- Evita actividades excitantes ou que non vas rematar durante os 15 minutos previos a iniciar o estudo.
- Aprende exercicios de relaxación para cando te canses.
- Mantén unha posición correcta ao estar sentado:
 - Pés apoiados no chan.
 - Columna vertebral recta.
 - Brazos relaxados.
 - A cabeza un pouco inclinada cara adiante.

A iluminación, temperatura, ventilación..., son aspectos importantes no teu lugar de

- Debes ter iluminación suficiente.
- Flexos ou lampadiñas que non produzan sombras.
- Temperatura en torno aos 20°-21° C.
- Debes evitar estímulos *que te poidan distraer* como ruídos, ou a televisión e a radio.

Ter á man todos os útiles de escritura e de lectura facilita enormemente o estudo

- Debes ter sempre á man todo o que precises: lapis, bolígrafos e gomas; cadernos; libros de texto; dicionario...

E IMPORTANTE PLANIFICAR AS SESIÓNS, TEMAS E

Organización do estudo

- Confecciona un horario semanal de estudo, determinando as horas e a duración das sesións .
- Mantén fixo o teu horario e non o cambies sen motivo xustificado .
- A sesión de estudo habitual debe durar unha hora ou hora e media cunha pausa intermedia.
- Durante os primeiros 15 minutos da sesión non están permitidas as interrupcións (está prohibido erguerse, chamar a papá ou mamá...).
- Deixa un tempo ao final da sesión para consultar dúbidas.

No teu horario semanal deben ter cabida todas as túas materias

- Comeza a túa sesión de estudo polas materias máis difíciles ou que menos che gustan, e continúa coas máis sinxelas ou que máis che gustan.
- Recorda incluír na túa sesión: os deberes diarios; os traballos pendentos; e o estudo e preparación das avaliacións e exames.

ELIMINA OS DEFECTOS LECTORES E PODERAS

Técnicas

- Procura ler sen vocalizar, sen sinalar, sen facer regresións e sen mover a cabeza. Debes ler movendo unicamente os ollos.
- Realiza lecturas cronometradas, lendo durante un minuto determinado texto.
- Anota o número de palabras por minuto.
- Repite os pasos anteriores dúas veces e comprobarás como aumenta a túa velocidade lectora sobre o mesmo texto inicial. Teus pais, irmáns/ás ou compañeiros/as poderanche axudar.

As fases para un estudo eficaz son ler, subliñar, esquematizar, resumir, repasar e

- Os exercicios de *visión periférica* axudaranche a facer menos fixacións de ollos en cada liña:

Centra a túa visión en cada estrela e intenta ler as palabras de abaixo sen mover os ollos

*

MELLORO

*

A MIÑA VISIÓN

*

MOI POUCO A POUCO

*

AUMENTANDO O MEU CAMPO VI-