

**AXUDE OS SEUS FILLOS A ESTUDAR
CON ÉXITO**
Orientacións básicas sobre o estudo

AXUDE OS SEUS FILLOS A ESTUDAR CON ÉXITO

Aprender é unha tarefa que dura toda a vida.
As persoas, ademais de esforzarnos, precisamos unha serie de condicións para facer ben o noso traballo.

Para render nos estudos podemos dicir que é preciso:
I-QUERER ESTUDAR
II-PODER ESTUDAR
III-SABER ESTUDAR

I.- QUERER ESTUDAR

Falamos de motivación ante o estudo:

a)- Esta motivación debe vir do interior da persoa e estimularse: metas, ilusións, intereses...

b)- Debe fomentarse e sosterse dende un ambiente familiar propicio, baseado:

-Na boa disposición dos pais para axudar aos fillos.

-No optimismo, paciencia e unidade nos criterios da familia.

-No fomento do esforzo e da responsabilidade nos fillos.

-Na **firmeza no** fundamental, con boas doses de **comprensión e tolerancia**. Ser firme non implica ser duro ou intransixente. O autoritarismo e a violencia nas expresións ou no comportamento non conducen a resultados positivos.

-Constancia á hora de esixir que os seus fillos cumpran coas súas responsabilidades.

- Interese polas actividades que realizan, polo seu rendemento durante o curso e polas dificultades que ao longo do mesmo poida experimentar.

II.- PODER ESTUDAR

Falamos de que o estudo está condicionado por factores de saúde e ambientais.

Para o estudante é importante:

a)-Unha boa forma física:

Conseguida a través dun exercicio físico moderado e habitual e tamén mediante o descanso

Descanso: - Durmir entre oito e nove horas (non TV na habitación)

- **Deitarse a unha hora fixa.**

- Suprimir ou reducir canto se poida os alimentos excitantes: coca-cola, especias...

- Cear cedo, inxerindo alimentos lixeiros e dixestivos.

b)- Unha alimentación racional:

- **Dieta equilibrada e variada**, rica en fósforo, calcio e vitaminas.

- **Almorzar forte, xantar simplemente ben, merendar algo e cear pouco e cedo.**

II.- PODER ESTUDAR

Falamos de que o estudo está condicionado por factores de saúde e ambientais.

Entre os factores que afectan á eficacia na aprendizaxe **o lugar de estudo** inflúe máis do que comunmente se pensa:

Un lugar fixo e sen rúidos

É importante contar cun **lugar fixo** para o estudo, no que o rapaz/za se sinta cómodo e que estea lonxe do ruído. A radio, a televisión, a aspiradora, o móbil acendido, o ordenador, a consola, persoas entrando e saíndo etc., provocan distraccións e diminúen a capacidade de concentración.

Estudar con música é desaconsellable. Sen embargo, nalgunhas actividades, como debuxar, pasar fichas ou apuntamentos a limpo, ou realizar traballos normais que requiren pouca concentración, se pode empregar unha música suave de fondo, pero non cantada.

Mobiliario

Son imprescindibles unha mesa, unha cadeira e andeis.

- **A mesa** : sempre ordenada, sen adornos ou cousas que poidan distraernos.

- **A cadeira** terá unha altura proporcional ao estudante e á mesa, e un firme respaldo para evitar posturas incorrectas.

- **Os andeis** situaranse a carón da mesa para que o alumno dispoña facilmente do material de consulta e de traballo.

Iluminación

A luz natural é a mellor.

Aos destros a luz debe entrarlles pola esquerda e aos zurdos pola dereita.

É moi práctica unha lámpada articulada con **lámpada azul de 60 w.** para reducir a fatiga da vista.

Para evitar sombras, convén que o cuarto dispoña, ademais, doutra luz ambiental.

Temperatura e ventilación

- **A temperatura adecuada para o traballo** intelectual estímase ó redor dos **20°**.
O frío produce inquedaanza e nerviosismo, mentres que a calor excesiva invita á inactividade.
- O **cuarto de estudo** debe ser **ventilado con frecuencia**.

As ferramentas de traballo

Deben estar sobre a mesa de estudo ou ben nun andei próximo os materiais que se poden necesitar para estudar:

- libros, cadernos, goma, lapis, bolígrafos, cores, dicionarios, enciclopedias, mapas....., de xeito que evitemos interromper o estudo levantándonos cada vez que precisemos algo.
Cada vez que nos levantamos perdemos a concentración.

Se dispoñemos dunha habitación ou lugar definido de estudo, podemos situar nunha parede un panel de cortiza. Neste panel pincharemos o horario semanal de clase e o horario semanal de estudo, os exames que teñamos, a relación dos traballos e as datas de entrega dos mesmos.

III.-SABER ESTUDAR

O estudo é unha tarefa cuxos resultados dependen de dous requisitos:

- O hábito de estudo
- A técnica que utilizemos.

UN HÁBITO adquirese coa realización continuada e organizada dunha actividade.

Para adquirir o hábito de estudo:

- **A sesión de estudo debe ser diaria**, polo menos de luns a venres. O horario pode ser consensuado entre fillos e pais, pero debe cumprirse sempre.
- Durante a sesión o estudante realizará aqueles exercicios recomendados para casa e revisará os apuntamentos dados en clase para repasalos e completalos. Tamén aproveitará rematado o anterior, para ir adiantando traballo, lendo o tema do día seguinte ou repasándoo.
- **O tempo diario de estudo** recomendado é de dúas a tres horas.
- **Os descansos** serán de entre cinco e dez minutos, neles debese aproveitar para saír da habitación, ir ao WC, beber... Así para unha sesión de dúas horas:
30 minutos: a materia que o estudante considere de dificultade intermedia
5 minutos: descanso
60 minutos: a materia que ao estudante lle resulte máis dura
10 minutos: descanso
30 minutos: material fácil
- **Estudaremos, a ser posible, no mesmo lugar e á mesma hora.** Deixar despois do xantar un pequeno tempo antes de poñerse a estudar.

EN RELACIÓN Á TÉCNICA, destacaremos os seguintes pasos para o estudo en xeral:

1º Lectura rápida do tema: para ter unha visión global (contido, apartados, extensión..).

2º Lectura comprensiva: é unha lectura lenta de cada pregunta ou apartado, buscando as ideas principais. Teremos a man un diccionario para buscar as palabras que descoñecemos, e así comprender ben o texto.

3º Subliñar as palabras ou frases curtas máis importantes, necesarias para comprender o texto.

4º Realizar un esquema a partir do anterior: síntese do texto subliñado que relaciona ideas importantes e secundarias.

5º Podemos tamén elaborar un resumo no que non falte ningunha idea importante

5º Facernos preguntas sobre o esquema e respondernos.

6º Realizar unha lectura de repaso para fixar o estudado.

Hai que procurar reter na memoria o estudado e a forma de gravar a información é realizar repasos.

EN RELACIÓN Á TÉCNICA :

Como facer para estudar aquelas áreas onde hai exercicios, gráficas ou problemas (matemáticas, tecnoloxía, ciencias ou idiomas...). Pasos:

1º Ter sempre bos apuntamentos e os exercicios corrixidos.

2º Ter ao día os exercicios.

3º Estudar toda a teoría do tema. Seguindo os apuntamentos de clase e o libro de texto. Normalmente en tódolos libros aparecen recadros que resumen o que temos que estudar para despois aplicalo. Debemos ler, comprender e despois memorizar.

4º O que non entendamos debemos preguntalo aos profesores, pais ou compañeiros.

5º Cando estudemos a parte práctica para un exame :

- Teremos a man os materiais precisos: papel, bolígrafo, lapis..
- Seleccionaremos dos exercicios realizados en clase, os máis representativos ou aqueles que resultaron máis difíciles.
- Co caderno diante, ler o enunciado, tapar a solución e resolvelo.
- Comprobar o resultado conseguido en relación co corrixido na clase.

PLAN ANTE UN EXAME

O estudo dos exames non poden deixarse para o último día. Por eso é importante planificar ben o traballo:

O día anterior ao exame:

Non estudiaremos materia nova, esto é algo que xa temos que ter cumprido dos días anteriores. Dedicaremos ese día a repasar. É importante tamén durmir e descansar ben.

Durante o exame:

- Leremos atentamente as preguntas. Pediremos aclaracións ao comezo se non entendemos.
- Distribuiremos o tempo entre as preguntas que temos que responder e reservaremos os últimos cinco ou dez minutos para repasar todo antes de entregar.
- Escribiremos primeiro as cuestións que sabemos mellor.
- Procuraremos realizar un exame ordenado, limpo e con boa letra. Teremos coidado coa ortografía.

Despois do exame:

Cando o exame estea feito, non lle daremos máis voltas na cabeza; pero podemos aprender dos erros:

- Cando estea corrixido, veremos a cualificación, leremos os comentarios e observaremos os erros.
- Anotaremos o seguinte: erros cometidos por non ler ben o que preguntaban; o que non respondimos; o que interpretamos mal; as equivocacións nos exercicios ou nos problemas; como está a organización do exame e a ortografía.
- Se aínda temos dúbidas sobre como puntuaron: consultaremos co profesor de forma educada.

Bibliografía:

ÁLVAREZ, V. E ROMERO, Soledad: “La aventura del estudio”. Editorial CCS. Madrid 1999

BLANQUET, J.: “Técnicas de estudio”. Editorial Almadraba. Barcelona 1996

MORENO MARTINEZ, Adolfo: “ Técnicas y estrategias para afrontar el estudio de manera eficaz”. Ediciones Aljibe. Málaga 2002