

ACOMPaña A TÚ HIJO/A A ORGANIZAR EL TIEMPO Y ESPACIO DE ESTUDIO



IES
Arroyo Harnina
Almendralejo, Badajoz



Ayúdale a entender: que es necesario **ESTUDIAR DIARIAMENTE**

1º Y 2º ESO: 1,30 - 2h

Hazle saber que es necesario aprovechar el tiempo que tenemos de **CONCENTRACIÓN** y la importancia del **DESCANSO**

- Tiempo máximo de **concentración: 30-35 min.**
- Recuperación: **descanso 5-10min.**

Recuérdale que en base a lo anterior puede utilizar la **TÉCNICA POMODORO**

1º. POMODORO: 30-35 MIN

DESCANSO: 5 MIN

2º. POMODORO: 30-35 MIN

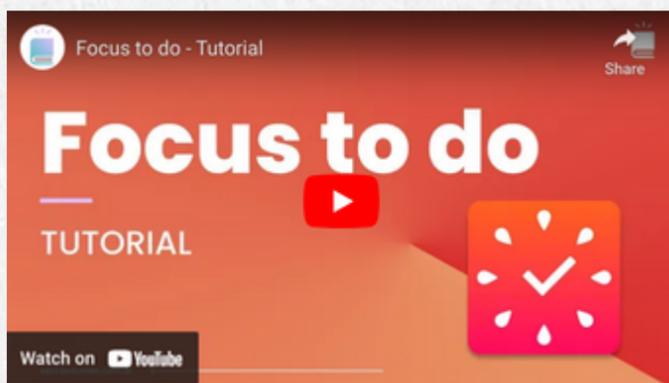
DESCANSO: 5 MIN

3º. POMODORO: 30-35 MIN

DESCANSO: 5 MIN

4º. POMODORO: 30-35 MIN

FIN ESTUDIO



Recuérdale lo importante que es **eliminar** los **LADRONES ATENCIONALES** y asegúrate de que así sea

- EL MÓVIL.
- VÍDEO JUEGOS.
- TELEVISIÓN.
- ESTUDIAR EN EL SALÓN.
- MESA DE ESTUDIO CON MUCHOS LIBROS, CUADERNOS Y MATERIAL NO IMPRESCINDIBLE PARA ESTUDIAR.
- FALTA DE ORGANIZACIÓN.



Y por último facilita un **BUEN ESPACIO** de **ESTUDIO** y enséñale a tener **ORDEN** e **HIGIENE AMBIENTAL**

- Fija un lugar de estudio: su habitación o la biblioteca. Silencioso.
- Mesa y silla apropiada para estudiar.
- Sólo con el material que va a utilizar.
- Espacio limpio y ordenado.
- Buena ventilación y temperatura.



Isa Chaves. Orientadora Transita +.

ACOMPaña A TÚ HIJO/A A ADOPTAR UNA TÉCNICA DE ESTUDIO: MÉTODO L2SERER

JUNTA DE EXTREMADURA Consejería de Educación y Empleo



IES
Arroyo Harnina
Almendrales, Badajoz



1º. LECTURA RÁPIDA

Tiene que captar la idea general.

2º. LECTURA COMPRENSIVA

- Tratar de comprender cada apartado.
- Si tiene dudas o algo no comprende busca información; pregunta al profesor/a y/o a un compañero/a.
- No puede pasar al siguiente punto sin haber comprendido lo que ha leído.

3º. SUBRAYADO

- **Nunca** en la primera ni en la segunda lectura.
- ¿Qué tiene que subrayar?: lo más importante.

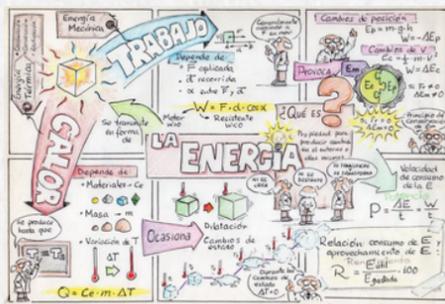
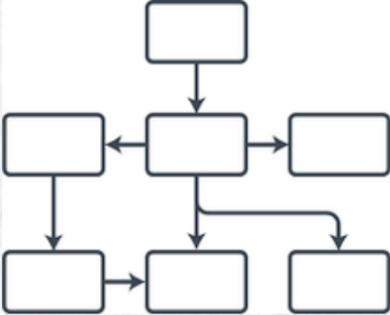
CÓDIGO

DE COLORES:

1. **Título:** Lila
2. **Subtítulo:** azul
3. **Palabras claves:** verde
4. **Definiciones/Frases importantes:** naranja
5. **Fechas/autores:** amarillo

4º. ESQUEMA

- Síntesis de lo más importante.
- Ocupar 1 página.



- Recursos web para hacer mapas conceptuales e infografías



5º. RESUMEN

CON SUS PALABRAS: escrito o grabado

6º. EXPOSICIÓN

- De lo que ha resumido en **voz alta** hasta lograr memorizarlo o por **escrito** como si fuese un examen.
- Utilizando como guía el mapa conceptual/infografía/visual thinking.

7º. REPASO

- Diariamente tiene que repasar lo anterior y aprender algo nuevo.
- Hay múltiples formas:
 - Preguntarse entre compañeros/as- familiar.
 - Elaborarse entre los compañeros/as y/o con la ayuda del docente o familiar un quiz de repaso.



Isa Chaves. Orientadora Transita +.

ACOMPaña A TÚ HIJO/A A PLANIFICAR SU ESTUDIO



IES
Arroyo Harnina
Almendralejo, Badajoz



1º. DESPUÉS DE COMER ES CONVENIENTE DESCANSAR ENTORNO A 30-40 MIN.

2º. ANÁLISIS DE LAS TAREAS, REPASOS Y EXÁMENES

TAREAS “INMEDIATAS”	<ul style="list-style-type: none"> Las que tiene que hacer para mañana y pasado o las que son más urgentes.
TAREAS A “MEDIO PLAZO”	<ul style="list-style-type: none"> Esos trabajos y tareas que son para dentro de quince días o un mes: lectura de libros, cuadernillos de recuperación de materias pendientes, trabajos de Plástica o Tecnología...
REPASOS	<ul style="list-style-type: none"> Cada día conviene repasar al menos un par de materias. También debes tratar de hacer en casa los ejercicios, problemas y actividades que no entendió bien y que habrá copiado en el cuaderno.: eso también es repasar.
ESTUDIO Y PREPARACIÓN de EXÁMENES	<ul style="list-style-type: none"> También debe reservar un tiempo cada tarde para estudiar y preparar exámenes. En todo caso, al menos una semana antes de cada examen, deberás dedicar más tiempo a la preparación de esos controles.

3º. PLANIFICA TU TARDE DE ESTUDIO POR ESCRITO

Isa Chaves. Orientadora Transita Plus.

Nombre y apellidos: Carla Carranza Infantes. **Fecha:** 15/2/24

PLANIFICACIÓN DE ESTUDIO

TU frase motivadora: Puedo con esto y mucho más.

Primero revisa tu agenda y ten en cuenta las fechas de entrega de trabajos, lectura de libros y exámenes. Y en base a ello pasa a indicar las actividades, trabajos y puntos del tema que vas a hacer y estudiar hoy.

INDICA LAS ACTIVIDADES QUE TIENES QUE HACER HOY matemáticas e inglés	TIEMPO	¿Cómo me siento?
Actividad nº 1: Matemáticas	De 4:00 a 5:00	Con energía para poder seguir estudiando.
Descanso nº 1: 5 min.		
Actividad nº 2: Inglés	De 5:00 a 6:30	Con menos energía que en el principio.
Descanso nº 2: 5 min.		
Actividad nº 3:	De _____ a _____	
Descanso nº 3: 5 min.		
Actividad nº 4:	De _____ a _____	
FIN ESTUDIO		

Rodea si has cumplido con tu planning. Firma del alumno y su padre o madre. Y haz la entrega a través de classroom.

4º. REFUERZA A TÚ HIJO/A CON FRASES MOTIVADORAS

Isa Chaves. Orientadora Transita +.