

## CLAVES PARA CONVERTIR EL ESTUDIO EN UN HÁBITO

### Ambiente de estudio

- Un lugar propio, que solo utilices tú.
- Mesa amplia y silla cómoda para el estudio.
- Un tablón de corcho en la pared te ayudará con la planificación.
- Rodearse de material necesario: libros, apuntes, material de consulta...
- Nivel de ruido reducido e iluminación adecuados.
- Evitar distracciones: televisión, música fuerte, móvil, ordenador, personas que nos interrumpen, comida, etc

### Calidad del tiempo de estudio

- Estudiar todos los días, preferentemente a la misma hora y en el mismo lugar.
- Más horas no implica más rendimiento si no las aprovechamos.
- No debemos estancarnos en una actividad, si algo no nos sale, dejarlo momentáneamente y realizar otra tarea, volviendo después a la que nos presentaba dificultades.
- Establecer descansos de 10 minutos periódicamente, cada hora como mínimo.
- Evitar las últimas horas del día para estudiar, estarás más cansado.

### Planificación

- Organización de las tareas: antes de ponernos a trabajar es conveniente revisar todo lo que tenemos que hacer para planificar y distribuir el tiempo que vamos a dedicar a cada tarea.
- Horario: tener un horario de estudio asignado para cada día, independientemente de tener deberes o no.
- La agenda es un elemento muy importante donde se deben anotar los exámenes, las tareas y todas las actividades.
- Preparar la mochila para el día siguiente con el horario de clase delante, teniendo en cuenta el material necesario para cada asignatura.
- Calendario de exámenes: es importante tener anotados en una misma hoja las fechas de todos los exámenes y trabajos, anotando también la calificación obtenida. Muchas agendas escolares incorporan una tabla para este fin.

## El método de estudio

1. Primera lectura. Examina o lee rápidamente lo que debes estudiar: apartados, contenidos, gráficas, tablas...
2. Planificación: Distribuye de forma equitativa los contenidos en los días programados. Recuerda que el último es de repaso.
3. Comprensión e ideas principales: Empieza la lectura de cada apartado de forma más profunda y comprensiva. Subraya lo más importante a la vez que lo entiendes. Utiliza colores para las ideas o palabras principales.
4. Esquema / Resumen: Haz un esquema o un resumen de las ideas principales, utiliza lo subrayado.
5. Memorización / Práctica:- La repetición activa, por escrito o de forma oral, es la clave de la memorización. Muy importante comprender antes de memorizar.- Practica las actividades y ejercicios realizados en clase. Muy importante tener un buen cuaderno. – Relaciona los contenidos con ejemplos conocidos de nuestra vida, siempre que puedas.
6. Repaso: Los esquemas, los resúmenes, se hace periódicamente, pocas veces pero espaciadas en los días, y por supuesto el día antes del examen.

## En clase

- Prestar atención en clase es fundamental para poder estudiar.
- Realizar un desayuno abundante, será tu combustible durante las clases.
- Los apuntes y las notas que tomas en clase te ayudarán a entender los contenidos.

## La familia

- El apoyo de la familia valorando los estudios favorece la buena predisposición del estudiante.
- Refuerzos positivos, valorando el esfuerzo.
- Transmitir siempre que son capaces, que lo pueden conseguir, que les vamos a ayudar...

**EL GRADUADO EN ESO ES IMPRESCINDIBLE PARA  
TODO EL ALUMNADO, CON ESFUERZO TODOS LO PUEDEN CONSEGUIR**