

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS FAMILIAS SOBRE AYUDA EN EL ESTUDIO. 4º ESO

La importancia de 4º de la ESO radica en la finalización de una etapa obligatoria para empezar otra de carácter no obligatorio.

Es conveniente planificar y organizar desde el primer día el curso para llegar a la META que supone la obtención del **GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.**

El alumnado deberá estudiar todos los días dos o tres horas si quiere acabar el curso de manera satisfactoria.

Es muy conveniente cambiar de actividad a lo largo de la sesión de estudio. Eso favorece la concentración.

La planificación se debe plantear:

-Planificación semanal: Un modelo podría ser el que te ofrecemos.

-Planificación trimestral: Un calendario trimestral donde coloques la entrega de trabajos, lecturas de libros, exámenes del trimestre, vacaciones y acontecimiento personales importantes. En clase tienen un modelo. Una vez hecho puedes trasladar el plan a la semana.



RECOMENDACIONES SOBRE LA PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

ASPECTOS GENERALES

COMENZAR CON ASIGNATURAS DE DIFICULTAD MEDIA	Entre 45 minutos y 1 hora
Descanso	5 minutos. Si el descanso es de más tiempo, la concentración que se ha generado, nivel de activación, se pierde.
CONTINUAR CON ASIGNATURAS DE ALTA DIFICULTAD, YA QUE ES CUANDO SE ESTÁ MÁS CONCENTRADO.	Entre 45 minutos y 1 hora
Descanso	10 minutos.
TERMINAR CON ASIGNATURAS DE DIFICULTAD BAJA, DEBIDO A QUE ES CUANDO EL ESTUDIANTE ESTÁ MÁS CANSADO. EN ESTE PERIODO ES CUANDO SE DEBEN HACER LOS DEBERES, YA QUE EN TEORÍA REQUIEREN MENOS CONCENTRACIÓN.	Entre 1 hora y 1 hora y 45' (dependerá de la exigencia de los deberes a realizar)

MODELO DE HORARIO

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16:30	Comienzo de estudio: ASIGNATURAS DE DIFICULTAD MEDIA						Repasar asignaturas para el día siguiente
17:25	5 minutos de descanso						
17:30	Continuación estudio: ASIGNATURAS DE DIFICULTAD ALTA						Continuación del trabajo
18:20	10 minutos de descanso						
18:30	Continuación estudio: ASIGNATURAS DE DIFICULTAD BAJA Y TAREAS PROPUESTAS EN CLASE DEBERES						TIEMPO LIBRE
20:00	TIEMPO LIBRE						TIEMPO LIBRE
21:30	CENA						CENA
22:00	TIEMPO LIBRE						TIEMPO LIBRE
22:30/ 22:45	DESCANSO						DESCANSO