

EL ESTUDIO EN CASA

El aprendizaje es un proceso complejo en el que intervienen múltiples factores y está demostrado que el repaso en casa de las explicaciones del profesor/a es uno de los métodos más eficaces para la asimilación. Por este motivo y buscando un mejor aprovechamiento del tiempo de estudio, es conveniente haceros las siguientes recomendaciones:

TIEMPO DE ESTUDIO

El éxito en la Educación Primaria., así como en estudios posteriores, exige una dedicación de 1 a 2 horas diarias de tiempo efectivo de estudio. Lo importante es la constancia y no dejar pasar días en blanco y otros darse el atracón.

Esta dedicación puede ser compatible con otras tareas (academias, música, deportes,...) siempre que no supongan un excesivo esfuerzo añadido (sensación de agobio o estrés). La clave estará en **estar bien organizados**, de ahí la importancia de un horario personal en el que se incluyan todas las actividades que realicen.

El estudio en casa ha de ser diario (aunque no haya ningún examen). Se crea hábito de estudio si se estudia cada día a la misma hora. Es conveniente seguir un orden regular, que puede ser el mismo que ha llevado el horario de ese día en el Instituto.

El tiempo de estudio estará comprendido entre 15 y 30 minutos por asignatura, dependiendo de la dificultad que ofrezca cada materia. Ese tiempo se dedicará:

- profundizar en las explicaciones del profesor/a,
- realizar las tareas encomendadas en clase,
- corregir / pasar apuntes a limpio,
- anotar dudas para preguntar en clase,
- preparar exámenes.

Por cada hora efectiva de estudio, el horario contemplará unos 10 minutos de descanso. Deberán evitarse períodos posteriores a las comidas, durante los cuales el riego sanguíneo cerebral es menor. Así mismo, el horario no debe quitar horas de sueño (que deberá ser de 8 horas aproximadamente).

LUGAR DE ESTUDIO

El lugar de estudio debe permitir la concentración y trabajar con comodidad. Debe reunir, al menos, las siguientes características:

- que sea siempre el mismo lugar,
- que esté alejado de ruidos o distracciones (coches, televisión, música,...)
- que esté bien aireado, evitando el frío y el calor,
- que esté suficientemente iluminado (flexo con bombilla azulada de 60 watos y luz indirecta en la habitación) y en el máximo de tiempo posible con luz natural.
- que la silla sea proporcionada a la estatura y a la mesa, evitando posturas demasiado relajadas o que produzcan hábitos posturales inadecuados.
- que la mesa sea amplia y esté ordenada.
- que tenga a mano: papel, bolígrafo, libros, apuntes, diccionario,...

DURANTE LA SESIÓN DE ESTUDIO

- Buscar desde el primer momento la concentración.
- Utilizar diccionario para consultas sobre su ortografía o sobre su significado.
- Comenzar por tareas / asignaturas de dificultad media, seguir por las de dificultad alta (más difíciles) y terminar la sesión de estudio con tareas fáciles o de más agrado.
- Utilizar las TECNICAS DE ESTUDIO básicas: lectura comprensiva, subrayado, esquemas, resúmenes,....
- Procurar al máximo no interrumpir la sesión de estudio, puesto que supondrá la pérdida de concentración y atención.

OTRAS CONSIDERACIONES

- Generalmente, es más efectivo estudiar a solas que en grupo. En grupo puede ser aconsejable para contrastar lo aprendido, hacer trabajos,...
- Los sábados y los domingos también se deben de dedicar al estudio, al menos un par de horas, y realizar tareas atrasadas, repasos y preparación de exámenes próximos.
- Los exámenes no deben dejarse nunca para el último día, sino que deben prepararse y programarse en el trabajo diario de casa.
- Es conveniente elaborar un **plan de trabajo diario**, y revisarlo y adaptarlo a las necesidades que surjan.
- Os sugerimos que el horario de trabajo esté colocado visiblemente en la habitación de estudio. También vuestros padres os pueden ayudar a confeccionarlo. Vosotros debéis ser autosuficientes para **organizar y planificar el estudio**.
- Es saludable practicar alguna actividad física que sirva para contrarrestar los efectos del sedentarismo.

UDS. PUEDEN AYUDAR A SU HIJO/A EN LOS ESTUDIOS

- Aconsejándole una buena organización y planificación del tiempo de estudio y procurando también que descance el tiempo necesario.
- Ofreciéndoles su colaboración, pero sin suplantar su trabajo.
- Confiando en ellos/as, dejándoles que vayan tomando sus propias decisiones y respetándolas (así favorecemos su independencia y autonomía). Ellos tienen el derecho a equivocarse.
- Si confían en sus hijos/as y en sus posibilidades, harán que ellos mismos se sientan seguros, tengan autoconfianza ante los retos que se propongan y se sientan capaces de lograrlos.
- La conducta positiva que es seguida de un reforzador tiende a repetirse en el futuro. Una sonrisa, una caricia, unas palabras que elogien sus éxitos y logros son reforzadores útiles (no sólo comprarle o regalarle algo material).
- Creando un clima afectivo y motivador. Valorar positivamente sus esfuerzos (aunque los resultados no sean los esperados) y sus cualidades personales.
- Aceptando incondicionalmente sus limitaciones y defectos.
- Haciéndoles ver que les interesan sus estudios, sus aficiones, sus amigos/as,...
- Preocupándose de él/ella como persona, no sólo como estudiante.
- No comparando nunca los éxitos o fracasos de un hijo/a con los éxitos o fracasos de otros miembros de la familia.
- Proponiéndoles metas realistas y esfuerzos posibles.
- Corrigiendo los fallos o errores de su hijo, pero nunca dirigidos a su persona (evitar frases “eres un desastre”, “no vales para nada”, “todo lo haces mal”,.... Y en su lugar “has hecho mal esto, por eso...”, “mira, te has equivocado al hacer esto, porque...”).
- Evitar proyectar en su hijo sus propios temores o ansiedades. Ellos aprenden imitando.
- Teniendo una visión positiva de la vida, de las personas o de su hijo/a. Ellos se ven o se sienten reflejados en los demás.
- Orientándole, nunca imponiéndole las decisiones que deben tomar (tanto académicas como personales).
- Ayudándoles a que se conozcan, que descubran sus aficiones, sus intereses, preferencias, motivaciones,... esto facilitará su PROYECTO DE VIDA.

L'ESTUDI EN CASA

L'aprenentatge és un procés complex en què intervenen múltiples factors i està demostrat que el repàs en casa de les explicacions del professor/a és un dels mètodes més eficaços per a l'assimilació. Per este motiu i buscant un millor aprofitament del temps d'estudi, és convenient fer les recomanacions següents:

TEMPS D'ESTUDI

L'èxit en l'Educació Primària., així com en estudis posteriors, exigix una dedicació d'1 a 2 hores diàries de temps efectiu d'estudi. L'important és la constància i no deixar passar dies en blanc i altres donar-se la fartada.

Esta dedicació pot ser compatible amb altres tasques (acadèmies, música, esports,...) sempre que no suposen un excessiu esforç afegit (sensació d'aclaparament o estrès). La clau estarà a **estar ben organitzats**, d'ací la importància d'un horari personal en què s'incloguen totes les activitats que realitzen.

L'estudi en casa ha de ser diari (encara que no hi haja cap examen). Es crega hàbit d'estudi si s'estudia cada dia a la mateixa hora. És convenient seguir un orde regular, que pot ser el mateix que ha portat l'horari d'eixe dia en l'Institut.

El temps d'estudi estarà comprés entre 15 i 30 minuts per assignatura, depenent de la dificultat que oferisca cada matèria. Eixe temps es dedicarà:

- aprofundir en les explicacions del professor/a,
- realitzar les tasques encomanades en classe,
- corregir / passar apunts en net,
- anotar dubtes per a preguntar en classe,
- preparar exàmens.

Per cada hora efectiva d'estudi, l'horari contemplarà uns 10 minuts de descans. Hauran d'evitar-se períodes posteriors a les menjars, durant els quals el reg sanguini cerebral és menor. Així mateix, l'horari no ha de llevar hores de son (que haurà de ser de 8 hores aproximadament).

LLOC D'ESTUDI

El lloc d'estudi ha de permetre la concentració i treballar amb comoditat. Ha de reunir, almenys, les següents característiques:

- que siga sempre el mateix lloc,
- que estiga el més aïllat possible de sorolls o distraccions (cotxes, televisió, música,...),
- que estiga ben airejat, evitant el fred i la calor,
- que estiga prou il·luminat (flexo amb pereta blavosa de 60 watisos i llum indirecta en l'habitació) i en el màxim de temps possible amb llum natural.
- que la cadira siga proporcionada a l'estatura i a la taula, evitant postures massa relaxades o que produïsquen hàbits posturals inadequats.
- que la taula siga àmplia i estiga ordenada.
- que tinga a mà: paper, bolígraf, llibres, apunts, diccionari,...

DURANT LA SESSIÓ D'ESTUDI

- Buscar des del primer moment la concentració.
- Començar per les tasques / assignatures de dificultada mitjana, seguir per les de dificultat alta (o més difícils) i acabar la sessió d'estudi per les tasques fàcils o de més grat.
- Utilitzar les TÈCNIQUES D'ESTUDI bàsiques: lectura comprensiva, subratllat, esquemes, resums,....
- Utilitzar diccionari per a consultes sobre la seua ortografia o sobre el seu significat.
- Procurar al màxim no interrompre la sessió d'estudi, ja que suposarà la pèrdua de concentració i atenció.

ALTRES CONSIDERACIONS

- Generalment, és més efectiu estudiar a soles que en grup. En grup pot ser aconsellable per a contrastar allò que s'ha après, fer treballs,...
- Els dissabtes i els diumenges també es deuen dedicar a l'estudi, almenys un parell d'hores, i realitzar tasques retardades, repassos i preparació d'exàmens pròxims.
- Els exàmens no han de deixar-se mai per a l'últim dia, sinó que han de preparar-se i programar-se en el treball diari de casa.
- És convenient elaborar un **pla de treball diari**, i revisar-ho i adaptar-ho a les necessitats que sorgisquen.
- Vos suggerim que l'horari de treball estiga col·locat visiblement en l'habitació d'estudi. També els vostres pares vos poden ajudar a confeccionar-ho. Vosaltres heu de ser autosuficients per a **organitzar i planificar l'estudi**.
- És saludable practicar alguna activitat física que servisca per a contrarestar els efectes del sedentarisme.

UDS. PODEN AJUDAR EL SEU FILL/A EN ELS ESTUDIS

- Aconsellant-li una bona organització i planificació del temps d'estudi i procurant també que descanse el temps necessari.
- Oferint-los la seua col-laboració, però sense suplantar el seu treball.
- Confiant en ells, deixant-los que vagen prenen les seues pròpies decisions i respectant-les (així afavorim la seu independència i autonomia). Ells tenen el dret a equivocar-se.
- Si confien en els seus fills/s'i en les seues possibilitats, faran que ells mateixos s'assenten segurs, tinguen autoconfiança davant dels reptes que es proposen i s'assenten capaços d'aconseguir-los.
- La conducta positiva que és seguida d'un reforçador tendix a repetir-se en el futur. Un somriure, una carícia, unes paraules que elogien els seus èxits i èxits són reforçadors útils (no sols comprar-li o regalar-li quelcom material).
- Creant un clima afectiu i motivador. Valorar positivament els seus esforços (encara que els resultats no siguen els esperats) i les seues qualitats personals.
- Acceptant incondicionalment les seues limitacions i defectes.
- Fent-los veure que els interessen els seus estudis, les seues aficions, els seus amics/es,...
- Preocupant-se d'ell/ella com a persona, no sols com a estudiant.
- No comparant mai els èxits o fracassos d'un fill/a amb els èxits o fracassos d'altres membres de la família.
- Proposant-los metes realistes i esforços possibles.
- Corregint les fallades o errors del seu fill, però mai dirigits a la seu persona (evitar frases “eres un desastre”, “no vals per a res”, “tot ho fas malament”,.... I en el seu lloc “has fet malament açò, per això...”, “mira, t'has equivocat al fer açò, perquè...”).
- Evitar projectar en el seu fill els seus propis temors o ansietats. Ells aprenen imitant.
- Tenint una visió positiva de la vida, de les persones o del seu fill/a. Ells es veuen o se senten reflectits en els altres.
- Orientant-li, mai imposant-li les decisions que han de prendre (tant acadèmiques com personals).
- Ajudant-los a què es coneguen, que descobrisquen les seues aficions, els seus interessos, preferències, motivacions,... açò facilitarà el seu PROJECTE DE VIDA.