



C/ Músic Pere Moliner, 2

12110 L'ALCORA

Tfn. 964-738950

Fax 964-738951

12005659@gva.es



PER ALS FAMILIARS DEL NOSTRE ALUMNAT

Algunes consideracions sobre

L'ESTUDI A CASA

Encara quan l'aprenentatge és un procés complex en el qual intervenen múltiples factors, està demostrat que el **repàs a casa de les explicacions del/la professor/a** és un dels mètodes més eficaços d'assimilació. Per aquest motiu i cercant un millor aprofitament del temps d'estudi dels vostres fills/as, hem considerat convenient fer-vos arribar les següents **recomanacions**:

TEMPS d'estudi



L'èxit en els estudis exigeix una dedicació –**segons nivells**– al voltant de **DUES/TRES HORES DIÀRIES de temps efectiu**. L'important és la constància i no deixar passar dies en blanc i uns altres faltar-se a estudiar.

Aquesta dedicació pot ser compatible amb altres tasques (acadèmies, música, esports, ...) sempre que el vostre fill/a acudisca lliurement, gaudi d'elles i no li suposen un excessiu esforç afegit (sensació d'aclaparament o estrès).

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

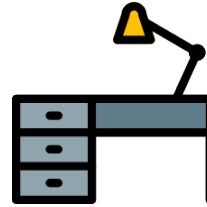
El temps d'estudi estarà comprès entre 15 i 30 minuts diaris per assignatura, depenent de la dificultat que oferisca cada àrea o matèria a l'alumne/a.

Aquest temps es dedicarà a:

- Aprofundir en les explicacions del/la professor/a.
- Realitzar les tasques recomanades en classe.
- Corregir anotacions.
- Anotar dubtes per a preguntar en classe.
- Preparar exàmens.

Per cada hora efectiva d'estudi, l'horari contemplarà uns minuts de descans (uns 10 min. per hora). Hauran d'evitar-se els períodes posteriors als menjars, durant els quals el reg sanguini al cervell és menor. Així mateix, l'horari no ha de llevar **hores de son**.

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 (cotxes, televisió, música...).
- A alguns/as alumnes/as la música suau, "sense lletra" els ajuda a concentrar-se.
- Que estiga bé airejat, evitant el fred i la calor.
- Que estiga suficientment il·luminat (flexo amb bombeta azulada de 60 watts i llum indirecta en l'habitació) i el màxim temps possible amb llum natural.
- Que la cadira siga proporcionada a l'alçada i a la taula, evitant postures massa relaxades (llit, sofà,).
- Que la taula siga àmplia per a poder situar en ella d'una vegada tot el material a utilitzar (i només açò). Si pot ser inclinada o amb faristol en el qual situar el llibre perpendicular a la vista.
- Que tinga a mà paper, bolígrafs, llibres, anotacions i diccionari.

DURANT la sessió d'estudi



- Cercar des del primer moment la *concentració*.
- Començar per les matèries de *dificultat mitjana*, seguir amb les *difícils* i acabar amb les més *fàcils*.
- Utilitzar les "**TÈCNIQUES D'ESTUDI**" bàsiques: lectura comprensiva, subratllat, esquemes, resums...
- Utilitzar el *diccionari* per a consultar les paraules l'ortografia de les quals o significat es desconega.
- Procurar al màxim no *interrompre* la sessió d'estudi, per la qual cosa suposa de pèrdua de concentració.

ALTRES CONSIDERACIONS



- Generalment, és més efectiu estudiar tot sol que en grup.
- Els dissabtes i/o diumenges han de dedicar-se a tasques endarrerides, repasos i preparació d'exàmens pròxims.
- Els exàmens no han de deixar-se mai per a l'últim dia, sinó que han de preparar-se en el treball de classe i en l'estudi quotidià a casa.
- És convenient elaborar un "Pla d'estudi diari" i revisar-ho de tant en tant per a, si escau, millorar-ho.



- Els suggerim que l'horari de treball estiga col·locat ben visible en l'habitació del/l'alumne/a, de manera que en cap moment hi hagen dubtes sobre què estudiar en aqueix moment.
- També els familiars sabran sempre, d'aquesta manera, que han d'estar fent els seus fills/as.
- Complementàriament, els recordem que és necessari portar una **alimentació equilibrada**. (Ressaltem la importància del desjuni i l'esmorzar a mitjan matí). Així mateix és saludable portar uns bons hàbits d'higiene personal i practicar alguna activitat física per a contrarestar els efectes del sedentarisme.

Dep. d'Orientació
IES l'Alcalatén