

HÁBITOS DE ESTUDIO

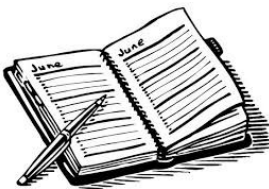
1. El uso de la agenda

La agenda es un instrumento de trabajo conjunto para los alumnos, las familias y los profesores.



A los alumnos les ayuda a planificar las tareas; a las familias y profesores les sirve para comunicarse entre ellos.

Si la usamos de forma correcta todos los días, nos ayudará a mejorar en nuestro estudio.



¿Cómo uso la agenda correctamente?

- Me encargo de que vaya en la mochila al salir de casa y al volver del colegio
- La cuido y la mantengo limpia
- Copio el horario para poder consultarlo en cualquier momento
- CADA DÍA apunto los deberes, las fechas de exámenes y todo aquello que indiquen los profesores
- La enseño TODOS LOS DÍAS en casa, sobretodo si los profesores han anotado alguna cosa
- En casa y en la academia, la uso para saber qué tareas tengo y organizarlas

Y lo más importante...

¡Es TU AGENDA!

¡Decórala!

¡Ponla bonita y divertida!

¡Personalízala como quieras!

ACTIVIDADES

1. Piensa y escribe sobre...

CÓMO HE USADO HASTA
AHORA LA AGENDA

CÓMO PUEDO MEJORAR
EL USO DE LA AGENDA

2. Haz una lista de cómo puedes personalizar tu agenda.
¡Los stickers de la academia sirven para decorarla!



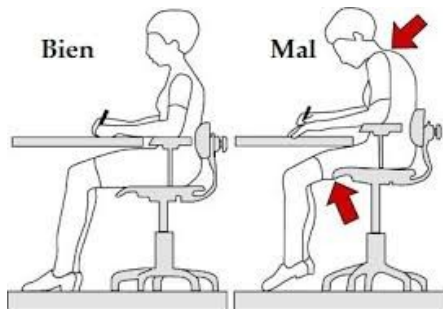
2. *Mi zona de estudio*

Es muy importante elegir un buen sitio para hacer los deberes y estudiar porque tenemos que sentirnos a gusto.

- ➔ LUGAR TRANQUILO. Elegiremos una zona tranquila de la casa, sin ruidos, donde podamos estar calmados. Así conseguiremos concentrarnos con más facilidad.
- ➔ MATERIAL AL ALCANCE. Todo el material que necesitaremos para trabajar debemos tenerlo cerca: agenda, libros, cuadernos, estuche...
- ➔ BUENA ILUMINACIÓN. Debemos tener buena luz para no forzar la vista. Lo ideal sería combinar la luz natural (del sol) y la artificial (del flexo).

- ➔ SENTARSE CORRECTAMENTE.

Para mejorar el estudio y evitar dolores de espalda y cervicales, nos sentaremos con la espalda recta y los pies tocando el suelo.



- ➔ MESA LIMPIA Y ORDENADA. Tener nuestro espacio limpio y ordenado nos facilitará el trabajo y ahorraremos tiempo.

RECUERDA

Todos estos consejos nos servirán para estudiar mejor y más rápido. Y así tendremos más tiempo para hacer cosas que nos gustan: jugar con amigos, ver la televisión, salir al parque, leer, escuchar música...

ACTIVIDADES

1. Dibuja un tick en las oraciones que sean verdaderas para ti.

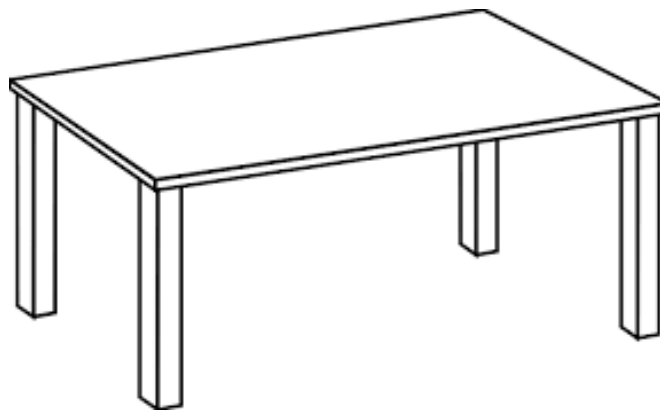
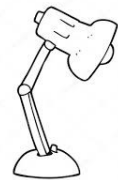
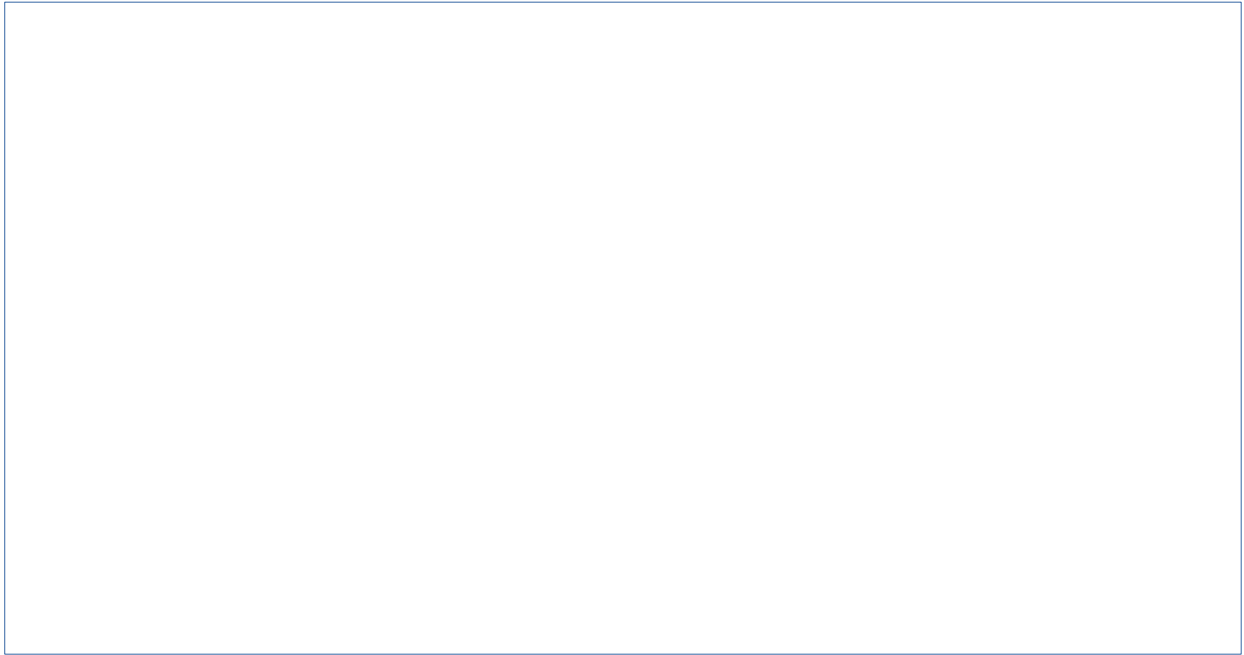
- Mi zona de estudio es siempre la misma
- Mi zona de estudio no es siempre la misma
- Mi zona de estudio es tranquila y silenciosa
- Mi zona de estudio es revoltosa y ruidosa
- Tengo el material que necesito a mano
- Tengo que levantarme varias veces para coger el material que necesito
- Uso la luz de un flexo
- No tengo flexo
- Me siento con la espalda recta y los pies tocando el suelo
- Me siento como me apetece
- Cuando termino el estudio dejo mi zona limpia y ordenada para el próximo día
- No dejo mi zona ordenada ni limpia para tenerla preparada el próximo día



2. Observa tus respuestas del ejercicio anterior y explica qué puedes mejorar.



3. ¿Cómo sería una zona de estudio perfecta? Colorea, recorta, pega y dibuja. Recuerda que es una zona de estudio y no una zona de juegos.





3. Concentrarse y evitar distracciones

Para poder hacer las tareas más rápido y mejor debemos concentrarnos para aprovechar el tiempo al máximo.

Para poder concentrarnos necesitamos evitar las distracciones: televisión apagada, móvil guardado y en silencio, juguetes recogidos...

Por eso es importante separar la zona de estudio de la zona de juego.



Cuando ya hayamos apartado las distracciones y tengamos la mesa preparada para ponernos a trabajar, nos sentaremos y cerraremos los ojos un par de minutos.

Respiraremos hondo e imaginaremos que las tareas nos saldrán fenomenal, sacaremos buenas notas, nuestros papás estarán contentísimos y nos dejarán hacer lo que nos gusta en nuestro tiempo libre.

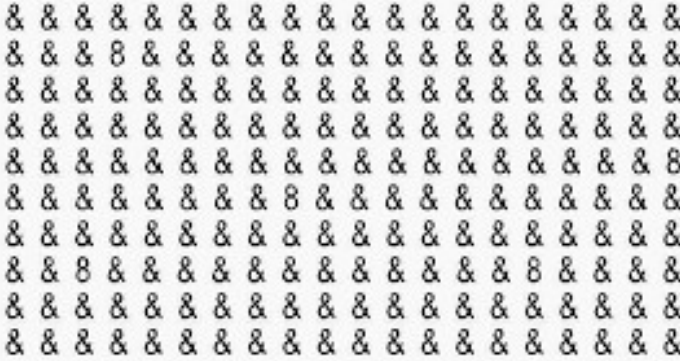


¡Conviértete en un auténtico maestro de la concentración!

ACTIVIDADES

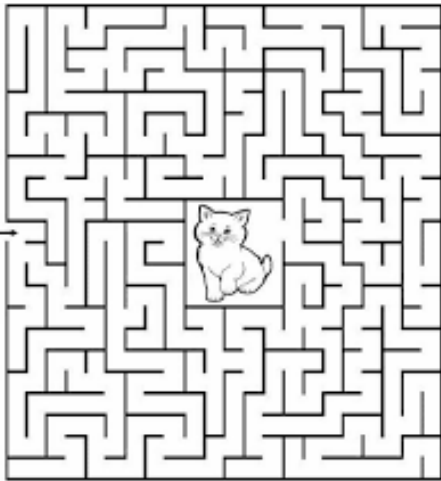
Pon a prueba tu concentración con las siguientes actividades.

¿Cuántos 8 hay?



EL QUE BUSCA, ENCUENTRA

ENCUENTRA EN CADA PARTE DEL DIBUJO UNAS VEZ APARECEN LOS DETALLES AMPLIADOS DE ABAJO



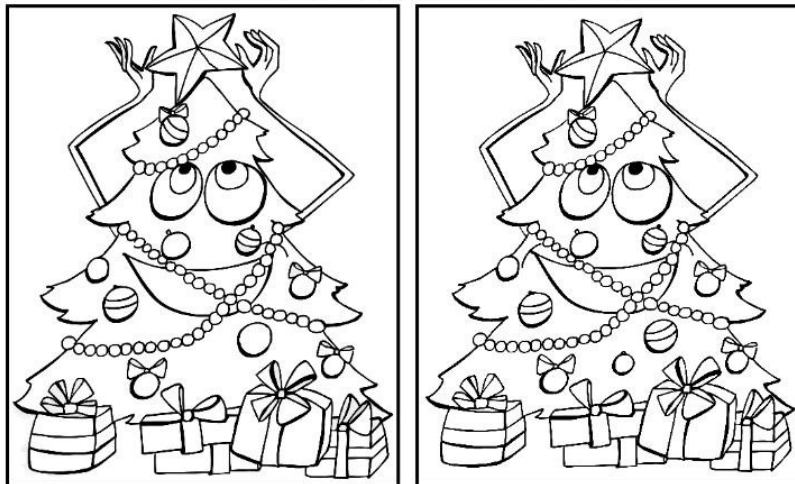
ARTEFACTOS PROCESOS Y SISTEMAS

E	D	U	C	A	C	I	O	N	H	R	S	N	T	C
A	T	E	L	B	A	T	F	J	Ñ	O	I	E	B	Ñ
D	F	L	L	M	P	F	Z	W	T	Y	C	W	R	T
U	E	N	E	R	G	I	A	C	S	N	S	F	H	H
I	B	L	J	K	U	B	E	S	O	I	O	S	T	O
N	R	Z	A	E	I	Y	L	L	I	N	C	E	Y	G
D	K	W	S	T	O	B	O	F	C	T	I	R	A	A
U	L	I	Z	R	I	G	I	M	O	E	F	V	Z	R
S	I	N	P	F	I	P	J	D	G	R	I	I	R	Ñ
T	T	V	B	C	G	V	S	L	E	N	T	C	E	U
R	R	E	O	O	S	G	A	O	N	E	N	I	U	G
I	A	S	Q	M	P	K	Q	B	H	T	E	O	F	T
A	N	T	P	P	K	V	W	L	Ñ	H	I	S	I	S
V	S	I	O	U	F	Y	A	V	Ñ	M	C	S	T	Q
D	P	G	Z	T	Ñ	P	Y	T	E	C	N	I	C	A
O	O	A	Ñ	A	S	O	T	C	A	F	E	T	R	A
Z	R	C	L	D	H	P	R	O	D	U	C	T	O	S
L	T	I	R	O	H	R	T	R	A	B	A	J	O	S
D	E	O	W	R	Ñ	X	A	N	I	C	I	D	E	M
Z	T	N	S	A	O	S	S	A	M	E	T	S	I	S

ARTEFACTOS

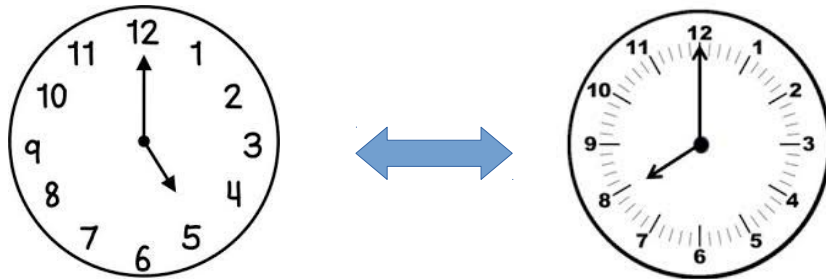
- CIENTIFICOS
- COMPUTADORA
- EDUCACION
- ENERGIA
- FUERZA
- HOGAR
- HOSPITAL
- INDUSTRIA
- INTERNET
- INVESTIGACION
- MEDICINA
- NEGOCIOS
- PRODUCTOS
- PROYECTOS
- SERVICIOS
- SISTEMAS
- TABLETA
- TECNICA
- TECNOLOGICOS
- TRABAJO
- TRANSPORTE

Encuentra las cinco diferencias y colorea especial Navidad



4. Planificar las tareas

Debemos tener un horario para realizar las tareas. El mejor momento es entre las 5 y las 8 de la tarde. ¡Cuánto antes empieces más tiempo tendrás después para hacer lo que te gusta!



Antes de empezar, ordenaremos las tareas por grado de dificultad. Dejaremos las más fáciles para el final porque estaremos más cansados y no se nos harán tan pesadas.

- ✓ En primer lugar, realizaremos los deberes. Empezaremos por los más difíciles y después haremos los más fáciles.
- ✓ En segundo lugar, estudiaremos lo que hemos aprendido en clase cada día. También comenzaremos por lo más difícil.
- ✓ Por último, repasaremos lo aprendido cada día.



★ CONSEJO ★

Elabora y decora un horario de toda la semana. ¡Puedes colgarlo en tu zona de estudio!

ACTIVIDADES

1. Ordena las siguientes tareas siguiendo los consejos que hemos explicado: dibujar la portada de naturales, estudiar lengua, resolver problemas de matemáticas, realizar ejercicios de inglés, estudiar música, estudiar inglés.

2. ¿Por qué crees que cuando acabamos todas las tareas debemos repasar?

3. Haz una lista de todas las actividades que te gusta hacer en tu tiempo libre.



4. Aquí tienes una muestra para realizar tu horario. Rellénalo y decóralo como más te guste.

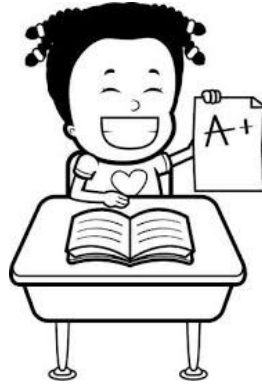
		HORARIO DE TARDE							
		14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22
LUNES									
MARTES									
MIÉRCOLES									
JUEVES									
VIERNES									
SÁBADO									
DOMINGO									



5. Muestro mis progresos

Si seguimos estos consejos, mejoraremos nuestro estudio y por lo tanto también nuestras notas.

Enseña a tus padres y profesores las tareas finalizadas y tus notas, ¡seguro que te felicitan!



6. Crear una rutina

Para notar que mejoramos debemos seguir estos pasos cada día, es decir, tenemos que crear una rutina.

Así también conseguiremos ser más responsables y nuestra familia y profesores confiarán más en nosotros.

Como ves... ¡todo son ventajas!

—Mamá, tuve un examen sorpresa.
—¿Y qué tal saliste, hijo?
—Sorprendido, mamá, sorprendido.



ACTIVIDADES

1. ¿Por qué es importante crear una rutina para hacer las tareas?
2. Explica qué te gustaría que ocurriera si, después de seguir estos consejos, mejorarás tus notas.
3. ¿En cuáles de los consejos crees que deberás esforzarte más? ¿Por qué?

*Empieza tu rutina de estudio hoy mismo
¡ Lo conseguirás !*

