

## PLANIFICA TU HORARIO DE ESTUDIO

1. **Conviene tener un horario de estudio fijo.** Todos los días el mismo tiempo y a la misma hora.
2. **Tú mismo debes elaborar tu horario de estudio** y tenerlo siempre a la vista en el lugar donde estudias.
3. **Hazlo de forma realista.** No te propongas más horas de las que eres capaz de cumplir.
4. **Señala en qué horas del día te resultará más provechoso estudiar.** No es aconsejable después de las comidas ni por la noche.
5. **Coloca las asignaturas dentro del horario elegido según su importancia y la dificultad que tienes con ellas.** Da buen resultado preparar cada día las asignaturas que has de dar en clase al día siguiente.
6. **Incluye en el horario periodos de descanso.** No estés demasiado tiempo estudiando. Tras una hora de estudio haz diez minutos de descanso.
7. **En el tiempo de descanso cambia de postura,** pasea un poco para relajarte y así volverás con más energía a la tarea.
8. **No dejes nunca de dormir menos de ocho a nueve horas.**
9. **Lo más importante del horario es que lo cumplas hasta crear un hábito.** Debes estudiar firme de lunes a viernes y el fin de semana aprovecharlo para poner al día los temas o trabajos pendientes.
10. **Estudia todos los días un poco en vez de pocos días mucho.**

<b>PLAN DE TRABAJO SEMANAL</b>							
<b>HORAS</b>	<b>distribución de asignaturas y descansos</b>						
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
De a							
De a							
De a							
De a							

**Para obtener un rendimiento académico satisfactorio, debes esforzarte en adquirir los siguientes hábitos de estudio:**

### **LUGAR, TIEMPO Y MATERIA DE ESTUDIO:**

1. Estudiar todos los días a la misma hora
2. Planificar el tiempo y las materias de estudio de cada día
3. Durante el estudio incluir breves periodos de descanso
4. Anotar las actividades importantes a realizar con tiempo suficiente de antelación
5. Descansar y dormir lo suficiente para su edad incluso en épocas de exámenes
6. Estudiar todos los días aunque no tengas exámenes
7. Habitualmente estudiar en el mismo lugar
8. Que el lugar de estudio sea agradable y tranquilo
9. Cuando te sientes a estudiar debe tener preparado todo o necesario
10. En la habitación debe haber luz suficiente para no forzar la vista

## LECTURA Y TRABAJOS MONOGRÁFICOS:

1. Mejorar la velocidad lectora
2. Leer todos los días algo aparte de las materias de estudio
3. Leer en silencio, sin vacilar, ni seguir la lectura con el dedo, regla, etc
4. Al realizar trabajos monográficos elaborar un esquema previo según sus conocimientos del tema en ese momento
5. En la elaboración de los trabajos consultar otros libros distintos a los de texto
6. Tener claras las normas sobre la elaboración de las primeras páginas y las últimas, los márgenes, etc.
7. Prestar atención también a la redacción, ortografía y presentación de los trabajos
8. Al realizar los trabajos en equipo colaborar con los demás sin escurrir el bulto

## PROCESO DE ESTUDIO:

1. Hacer una lectura previa al comenzar a estudiar un tema para conseguir una idea de conjunto
2. Hacer anotaciones en el margen izquierdo indicando de qué se trata
3. Consultar el diccionario, enciclopedias o manuales cuando no entienda algo
4. Subrayar para resaltar y entresacar las ideas o datos más importantes
5. Al subrayar diferenciar la importancia de las ideas con colores, tipos de líneas, etc.
6. Hacer esquemas o resúmenes de cada lección
7. En los esquemas o resúmenes concretar lo más importante del tema sin faltar nada fundamental
8. Emplear algún sistema de memorización eficaz para datos, nombres, listas, esquemas..
9. Realizar repasos sistemáticos de los temas estudiados y no dejarlos para el último día
10. Llevar al día el estudio de los temas y la realización de los ejercicios que mandan los profesores

## APUNTES Y EXÁMENES:

1. Acostumbrarse a tomar nota de las explicaciones de los profesores en clase
2. Tomar los apuntes de forma breve y esquemática
3. Aclarar las dudas, cuando surgen, ante las explicaciones de los profesores
4. Tener un código personal de abreviaturas para aplicar en la toma de apuntes
5. Archivar ordenadamente los apuntes de las distintas materias
6. Al comenzar un examen leer detenidamente todas las preguntas para comprenderlas bien
7. Distribuir previamente el tiempo entre las diversas preguntas
8. Contestar las preguntas comenzando por las que mejor se sepa
9. Si las preguntas son largas elaborar primero un esquema
10. Dar un último vistazo a las pruebas antes de entregarlas, para revisar ideas, ortografía, etc.

Analiza en cuáles fallas y hazte un PLAN DE MEJORA:

1º

2º

3º

4º

Planificar el estudio  
Realizar repasos frecuentes  
*Hacerse uno mismo exámenes*

**SON LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO MÁS EFECTIVAS.**

[Lee esta noticia en el blog:](http://www.orientafuenmayor.blogspot.com) [www. orientafuenmayor.blogspot.com](http://www.orientafuenmayor.blogspot.com)

¿Qué te funciona a ti?