



Sol de Portocarrero

IES. Nº 1 – Almería

Departamento de Ciencias Sociales

Profesora: Dra. María Dolores Mira y Gómez de Mercado

¿COMIENZAS TUS ESTUDIOS?

EL CUADERNO DE CLASE

Estas recomendaciones para organizar tu cuaderno puedes utilizarlas en las distintas asignaturas siempre que el profesor no marque otras directrices. Te ayudará a mejorar el rendimiento en el estudio.

- Debe tener la posibilidad de incluir hojas en él (anillas o carpeta-archivador con separaciones). Se facilita así añadir apuntes, ejercicios, esquemas... del profesor/a o de otra procedencia. Nunca será de un tamaño inferior al DIN A4. Si el cuaderno es "cerrado" las hojas sueltas se deberán grapar o pegar sobre las páginas siguientes o en un anexo final.
- Ha de estar identificado con el nombre, el grupo y la/las asignatura/as (en caso de cuaderno de anillas compartido)
- Es aconsejable comenzar en una hoja nueva cada tema o unidad para que forme un apartado independiente que facilita el archivo del conjunto una vez no sea necesario su mantenimiento en el cuaderno. No es mala idea colocar una portada de inicio identificadora del contenido que sigue. Ha de agrupar apuntes, ejercicios, notas, herramientas... sobre la unidad.
- En el momento de pasar la sección a un archivo definitivo, es buena idea colocar un índice que resuma el contenido que se guarda. Basta con una enumeración breve (títulos). Una vez ordenadas todas las hojas, según el índice conviene numerar las páginas en un extremo por si se descolocan.
- La anotación de la fecha de cada secuencia, actividad o apunte ayuda a apreciar si está completo el trabajo o quedan elementos pendientes de realizar, revisar o incluir. Es muy conveniente la utilización paralela de algún tipo de agenda. (Ir a Agenda).
- Se debe utilizar la tinta (bolígrafo, rotulador,...) de forma habitual. El recurso al lápiz debe ser extraordinario y provisional, salvo cuando su uso sea preceptivo.
- Hay que respetar siempre márgenes en la página. La presentación mejora en razón directa al tamaño de esos espacios en blanco.
- Las equivocaciones se corrigen de la forma más discreta posible. Basta una simple línea y la inclusión, a continuación del dato corregido. Los correctores se deben utilizar de manera limitada. A veces llaman más la atención que la simple tachadura.

LA TOMA DE APUNTES

Tomar apuntes no es recoger textualmente las palabras del profesor/a, o del libro, sino trasladar al papel la idea expresada de forma breve y con palabras propias.

- Cuando lo que se anota son esquemas, dibujos, croquis o mapas conceptuales, deben acompañarse de aclaraciones e ideas que te ayuden a su comprensión en el momento del repaso.



- Hay que revisar cada día los apuntes. Es una parte esencial del estudio. Se consigue así recordar lo que se ha aprendido, descubrir lo que no se entiende o lo que falta.
- No conviene dejar pasar mucho tiempo sin completar las lagunas de los apuntes y aclarar las dudas. Solicita ayuda a los compañeros y profesores.
- Es muy interesante realizar esquemas-resumen de los apuntes y adjuntarlos a cada bloque. Lo que se estudia son ideas, nunca palabras textuales.
- Se ha de revisar la ortografía, acentuación, puntuación y redacción de los apuntes.
- Al final de cada tema se puede incluir un "Vocabulario" que recoja las palabras específicas y nuevas. Cada palabra se debe acompañar de una breve explicación que aclare su significado. Las expresiones han de ser personales y huir de copiar comentarios de libros o acepciones de diccionarios. Ellos siempre los tendrás ahí.

FOMENTO DE HÁBITOS DE TRABAJO EN CASA

- Limitar el uso de la televisión: Seleccionar los programas y las horas en las que se va a ver la televisión
- Colocar la lectura por delante de la televisión
- Visitar habitualmente las bibliotecas públicas y escolar
- Hacer uso de los servicios de préstamo bibliotecario.
- Fomentar la lectura conjunta de padres e hijos, al menos 1 comentario de los libros leídos (Ir a la página Disfruta Leyendo de esta web).
- Establecer una hora para el estudio en casa. Escoger la misma hora cada día desde el lunes hasta el viernes para estudiar o leer
- Considerar la duración del estudio en función del curso y las necesidades particulares.
- Escoger un lugar adecuado para estudiar. Buscar un lugar silencioso, cómodo y aislado
- Disponer los materiales necesarios. (Ir a la sección Estudia con método de los Enlaces para alumnos de esta web).

EL HORARIO PERSONAL DE ESTUDIO

Saber estudiar es la primera condición que debe poseer todo estudiante. Nadie obtiene rendimiento de su trabajo si no sabe cómo llevarlo a cabo. Saber estudiar empieza por marcarse un PLAN que permita llevar adelante las clases, los trabajos, el estudio y otras actividades, mediante un horario. Su cumplimiento facilita la adquisición del hábito de estudio. Ordenar el trabajo de cada día supone programar el tiempo que se va a dedicar a realizar los trabajos y prácticas encomendadas y el tiempo a utilizar en actividades de estudio propiamente dicho. No se pueden olvidar los períodos de descanso y ocio.

RECOMENDACIONES

- Estudiar es leer, comprender y memorizar el contenido de los temas, subrayar y elaborar un esquema o un resumen, volver a hacer los ejercicios o preguntas ya resueltos para asegurar la adquisición de la información, completar notas de clase, de la bibliografía y otras fuentes de consulta.
- Estudiar también es responder a preguntas que podría formular el profesor en un examen.
- Estudiar incluye la realización de trabajos de las diferentes materias, repaso de notas, apuntes y esquemas y memorización.
- Estudiar sin agobios exige:
 - Llevar al día las materias. No se puede esperar a la víspera de las evaluaciones.
 - No dejar para el final las asignaturas que resultan más difíciles. Esta opción baja el rendimiento y hace perder la motivación.
 - Mantener un horario fijo, comenzar todos los días a la misma hora para convertir el hábito de estudio en una costumbre que se asume con menos esfuerzo.
 - Repartir el tiempo de forma equilibrada a lo largo de la semana, estudiando todos los días un poco para no romper el hábito.
 - Aprovechar parte de los fines de semana para repasar y poner al día el trabajo atrasado.



- Respetar descansos de 5-10 minutos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.
- Terminar la sesión de estudio antes iniciar otras actividades más agradables: ver la TV, practicar deporte, etc. Estas actividades deben constituir un premio tras el trabajo bien hecho.
- Repasar periódicamente los temas estudiados.