

ORIENTACIONES GENERALES

Desde el **Departamento de Orientación** queremos ofreceros unas orientaciones generales para ayudaros desde principios de curso a mejorar vuestra organización y tiempo de estudio y así mejorar los resultados académicos.

- Trabaja y estudia todos los días a las mismas horas. No te comprometas con nada ni nadie a esas horas.
- Estudia en un lugar en el que no te distraigas; apaga la televisión y cualquier aparato que pueda distraerte.
- Lleva los cuadernos de las asignaturas al día; no acumules trabajo; aprovecha el tiempo de trabajo en clase para adelantar y preguntar las dudas. Piensa que en 6 horas de clase al día se pueden hacer muchas cosas.
- Si te distraes en clase a menudo: pregunta a los compañeros y compañeras más cercanos al final de cada clase qué tarea ha mandado, cuándo es el examen, qué entra en el examen, y anota todo en la AGENDA.
- Anota en la AGENDA los números de teléfono de los compañeros y compañeras a los que puedes preguntar si te surgen dudas en casa sobre alguna tarea o estudio.
- Duerme alrededor de 8 horas diarias y no te acuestes más allá de las 10:30 u 11:00 de la noche.
- Ponte un tiempo límite para cada tarea o estudio que hagas, procura ajustarte a él, así no te alargarás en el tiempo con distracciones y tu trabajo será más eficaz.
- Evita el aburrimiento haciendo un Estudio Activo: resume o haz esquemas del texto, memoriza comprobando en voz alta o por escrito lo que te sabes, haz las actividades de repaso y perfeccionamiento del libro.
- Después de las tareas y el estudio, si has sido eficaz, debe quedarte tiempo para otras actividades de ocio y tiempo libre.

Si no consigues cumplir estas pautas PIDE AYUDA a un adulto cercano que te organice el tiempo y te guíe en estas normas básicas (padre, madre, hermanos/as mayores, etc.).

FIJATE EN LOS ERRORES MÁS FRECUENTES DEL ESTUDIANTE

- Dedicar poco tiempo a las tareas y el estudio diario.
- Dejar el trabajo o el estudio para las últimas horas del día, cuando ya llega el cansancio.
- No realizar descansos entre tareas o realizar descansos muy largos perdiendo la concentración.
- Interrumpir el trabajo o el estudio frecuentemente con distracciones de todo tipo.
- Dedicar poco tiempo a la semana a las asignaturas que menos gustan.
- No apuntar las tareas y los exámenes en la AGENDA confiando en la buena memoria.
- Copiar las actividades de otro compañero y creer que la sabemos hacer.
- Dejar la preparación y el estudio de los exámenes para el último día.