



Algunos consejos para estudiar

- ✓ Cuidar un buen estado físico: dormir como mínimo ocho horas, realizar ejercicio físico regular y/o dedicar tiempo a alguna afición.
- ✓ Cuidar las condiciones de trabajo: luz, mesa, silla, postura, material...
- ✓ Antes de comenzar, coloca encima de la mesa sólo el material necesario.
- ✓ Estudiar a la misma hora, en el mismo sitio.
- ✓ Los periodos de descanso variarán de 5 a 15 minutos, siendo los más cortos al principio y los más prolongados al final.
- ✓ Un aprendizaje activo implica hacer preguntas, consultar libros, subrayar, hacer esquemas, utilizar el diccionario, ...
- ✓ Mediante las técnicas de estudio se pretende que el aprendizaje sea más efectivo, es decir, que con menos esfuerzo se logre mejor rendimiento.
- ✓ En resumen, los pasos a seguir al estudiar son: primero una lectura general, una segunda lectura comprensiva, subrayado, esquema, resumen, repaso.
- ✓ La lectura es una capacidad básica y decisiva para el progreso escolar. Busca tus preferencias de lectura.
- ✓ Para estudiar, además de estar convencido de ello, conviene marcarse objetivos.
- ✓ Los logros a menudo se construyen sobre los errores. Al estudiar hay que considerar el error como un peldaño más para llegar a la comprensión.
- ✓ Si no se admiten los errores no se aprende a ser persistente.
- ✓ Aprender a resolver problemas centrándonos en soluciones es más efectivo y aumenta la motivación.
- ✓ Una relación de orientación y apoyo de los padres y madres con sus hijos e hijas favorece la calidad del aprendizaje.

EL TENER UNA METODOLOGÍA DE TRABAJO ADECUADA EN LA ETAPA DE ESTUDIANTE INFLUYE EN LA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL



Ikasteko aholku batzuk

- ✓ Egoera fisikoa zaindu: 8 ordu gutxienez lo egin, ariketa fisikoa edota gustukoa duzun aktibitateari eskaini iezaiozu denbora.
- ✓ Lan baldintzak zaindu: argia, mahaia, aulkia, postura, materiala, ...
- ✓ Hasi baino lehen, mahai gainean behar duzun materiala jar ezazu.
- ✓ Ikas ezazu ordu berean, toki berean.
- ✓ Atsedendiak 5etik 15 minutura iraungo dute, hasieran motzagoak eta bukaeran luzeagoak.
- ✓ Ikastea aktiboa izateak zera suposatzen du: galderak egitea, liburuak kontsultatzea, azpimarratzea, eskemak, hiztegia erabiltzea,..
- ✓ Ikasketa tekniken bidez ikastea eragingarriagoa izatea bilatzen da, hau da, esforzu gutxiagoarekin etekin handiagoa lortzea.
- ✓ Orokorrean, ikasterakoan hainbat pausu jarraitu behar dira: lehendabizi irakurketa orokorra, bigarren irakurketa ulerkorra, azpimarraketa, eskema, laburpena, errepassoa.
- ✓ Irakurmena erabakikor eta oinarrizko gaitasuna da eskolan aurreratzeko. Bila itzazu zure gustoko liburuak.
- ✓ Ikasteko, konbentzituta egon ezezik, helburuak finkatzea komeni da.
- ✓ Lorpenak askotan akatsen gainean eraikitzen dira. Ikasterakoan, akatsa ulermena bilatzeko beste maila bat dela onartu behar da.
- ✓ Akatsak ez badira onartzen ez da ikasten iraunkortasunez jokutzen.
- ✓ Arazoei erantzuna ematen ikastea irtenbideetan oinarrituz, eraginkorragoa da eta motibazioa gehitzen du.
- ✓ Guraso eta seme-alaben arteko erlazioa orientazio eta laguntzazkoa denean, ikastearen kalitatea bultzatzen du.

**IKASLE GARAIAN LAN METODOLOGIA EGOKIA IZATEAK
BIZITZA PERTSONAL ETA PROFESIONALEAN ERAGINA DU**