



CONSEJOS PARA MEJORAR MI RENDIMIENTO ESCOLAR



- Actitud positiva ante el trabajo, clases y estudio (responsabilidad y propósito)
- Aprovechamiento de clases (ganas de aprender, toma de apuntes)
- Mejora del método de estudio subrayar, hacer resúmenes...)
- Organización del tiempo personal (horario, hacer lo que debo)
- Cuidar las condiciones de mi estudio (lugar, mesa, silla, luz.)
- Tener una buena táctica de acción estudiantil (deberes, repaso, exámenes)
- Convencer a mis profesores de que quiero mejorar (participación, atención)
- Planificar mi estudio (material, analizar lo conseguido ...)
- Crear un hábito adecuado de estudio (deberes, horario)
- Procurar mejorar mis técnicas instrumentales (caligrafía , lectura comprensiva...)
- Responsabilizarme de mi trabajo de estudiante (deberes, estudio ...)
- Vivir mi vida con normalidad (sueño, descanso)

ELABORACIÓN DE UN PLAN DE ESTUDIOS

Plan de estudio a corto plazo

- Determinar el tiempo de que se dispone
- Tener presentes todas las actividades y compromisos semanales y diarios
- Confeccionar un horario de estudio personal
- Incluir en ese horario todas las asignaturas y asignarles un número de horas proporcional a su importancia y a la dificultad que te suponen.
- Incluir en el horario periodos de descanso
- Formular un plan semanal: trabajos escritos, imponerse una fecha para terminarlos... Prever cierto margen de tiempo para eventuales emergencias.
- Conviene fijar, por escrito, dicho horario personal y observarlo rigurosamente. Flexibilidad al hacerlo, pero exigencia al cumplirlo, hasta que se consiga adquirir un hábito.
- Dedicar al estudio diario un número determinado de horas que garanticen la tranquilidad y el éxito final.

LA LECTURA



Es el medio ordinario para la adquisición de conocimientos. Nada es tan elemental como la lectura. Entendemos por un buen lector el que utiliza la lectura con orden e inteligencia, de modo que se convierta para él en fuente de conocimiento.

Debemos tener en cuenta:

- No se debe leer en semioscuridad, ni con luz muy intensa cayendo sobre las páginas del libro.
- El libro debe situarse a unos 30cm de los ojos
- Se debe adoptar una postura correcta, sin encorvar la espalda
- Si se está leyendo mucho tiempo seguido, deberemos levantarnos, pasear, estirar los músculos...
- Debemos buscar un lugar tranquilo para evitar cuanto pueda distraernos

- La iluminación debe llegar por el lado izquierdo: luz natural o flexo azulado.
- Se lee mejor un libro apoyado y en la perpendicular
- Evita el miedo a correr. Leer despacio no significa una lectura comprensiva.
- No vuelvas atrás hasta no terminar el párrafo.
- No pronuncies en tu lectura, ni señales las palabras que vayas leyendo.
- Las ganas de leer son claves para el éxito lector.
- Lo importante son las ideas, no las palabras.
- El objetivo a conseguir: idea general, apartados y algunas ideas importantes.
- Atento a los signos de puntuación
- Un buen vocabulario facilita la comprensión lectora.
- Lee un poco por encima de tus posibilidades, acomodando siempre tu velocidad al texto y a su finalidad.
- Persigue la idea principal.
- Plántate preguntas e intenta responderlas con tu lectura.
- Parte siempre de tus conocimientos anteriores
- Desarrolla una buena lectura explorativa
- Sintetiza mentalmente lo que lees
- Ejercita la lectura de presentadores de televisión
- Cuida tus ojos

EL SUBRAYADO



"Saber leer es resumir", pero para sintetizar la lectura, antes, conviene analizarla. Consiste en destacar lo importante de una lección o un texto mediante trazos o signos de atención. Pretende descubrir, señalar, realzar o destacar lo que tenemos que tener presente.

Tiene dos ventajas:

- La selección de ideas facilita la retención
- Se ahorra esfuerzo, cuando vayamos a elaborar resúmenes o esquemas, pues el subrayado es un paso previo a estos.

Fases del subrayado:

1. Hacer una prelectura del tema. No se debe subrayar nada todavía, sino fijarse en los títulos, subtítulos, esquemas, cuadros, para centrar nuestra atención en las ideas centrales de cada párrafo.
2. Subrayar párrafo por párrafo, durante una segunda lectura, situando las ideas principales dentro del contexto general que hemos captado en la prelectura.
3. Procurar que lo subrayado tenga sentido por sí mismo, que haya una conexión lógica entre las ideas destacadas en el subrayado.

Algunos consejos:

- Subrayar una lección facilita el estudio, mejora la atención y hace más corto y eficaz el repaso.
- Se subraya sólo lo más esencial de un texto o lección.
- Todo lo subrayado deberá tener sentido por sí mismo.
- Subraya siempre con lápiz. Lo ideal es realizarlo con un lápiz bicolor; el rojo para ideas principales y el azul para las secundarias.
- Primero lee toda la lección y después, en la segunda lectura, comienza a subrayar.
- Subraya párrafo a párrafo.
- No estudies una lección sin haberla subrayado con anterioridad.

EL ESQUEMA



Sus ventajas son:

- Ofrece una visión de conjunto de todo el tema
- Constituye una ayuda fundamental e inmejorable para el repaso, facilitando la retención del tema y ahorrando energía.
- En el esquema se ponen en juego las capacidades de análisis, síntesis, claridad mental, razonamiento lógico, precisión, etc...
- El trabajo intelectual se hace ordenado, reflexivo, activo.

El esquema consta de los siguientes elementos:

- Encabezamiento o título del tema: breve, pero que contenga la orientación global del tema
- Apartados con las ideas principales del tema.
- Ideas secundarias que acompañan a una idea principal.
- Detalles de las ideas secundarias.

Algunos consejos:

- Un esquema es la expresión gráfica de las ideas importantes de una lección.
- Deberá contener nuestras propias palabras.
- Cada idea deberá expresarse en un renglón y llevará delante un guión.
- Es bueno utilizar elementos de realce, subrayando en distintos colores y escribiendo en distintos tamaños de letra.
- Debe predominar el blanco de papel sobre lo escrito.
- Hasta que no hayas leído un par de veces una lección y domines su contenido, no podrás realizar un esquema.
- Estudiar es sinónimo de preparar y confeccionar el esquema de una lección.
- Acostúmbrate a esquematizar todo aquello que estudies y leas.



EL RESUMEN

Consiste en la condensación selectiva de un texto.

Se llama síntesis cuando el alumno, al resumir, lo hace con sus propias palabras y resumen, en sentido estricto cuando se emplean las mismas palabras del autor.

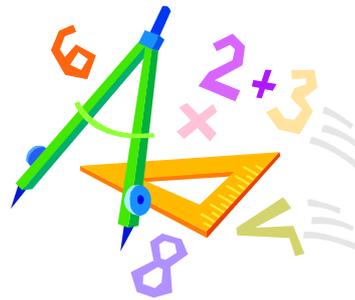
En uno y otro caso, la extensión no debe exceder del 25% del texto original.

Si al resumen se incorporan comentarios personales o explicaciones que no corresponden al texto, tenemos el resumen comentado.

Algunos consejos:

- La labor de resumir es posterior a la de subrayar
- Resumir es poner, con nuestras palabras, lo importante de una lección o texto.
- Todas las ideas estarán perfectamente integradas

- Debemos ir de lo general a lo particular, de lo fundamental a lo explicativo
- Un resumen deberá tener una extensión de, aproximadamente, el 25% del texto primitivo.
- Brevedad pero con precisión
- La presentación deberá recordar un texto normal.
- No podrán aparecer ni guiones ni asteriscos
- Deberá tener unidad y sentido
- El resumen facilita la comprensión y ayuda enormemente al repaso de las lecciones.



PRINCIPIOS DEL CÁLCULO

1. Calcula siempre con decisión
2. Si empiezas una operación, procura terminarla
3. Intenta perder el miedo a equivocarte
4. Ir rápido no conduce a acertar
5. Primero, piensa en lo que tienes que hacer y luego hazlo.
6. Intenta resolver sin utilizar la calculadora
7. Utiliza el sentido común en los cálculos y en los resultados
8. Comprueba los resultados
9. La solución depende de los datos y de lo que te preguntan.
10. Practica el cálculo mental
11. Asegura la exactitud de tus operaciones
12. Si cuidas la realización de tus números mejorarán también tus resultados.
13. Todos los problemas tienen solución. Inténtalo.
14. La representación gráfica te facilitará la comprensión
15. Problema bien planteado, medio problema bien resuelto
16. Sírrete del cálculo para mejorar tu atención.



CONSEJOS PARA MEJORAR LA ESCRITURA

1. Si te sientas bien y coges el bolígrafo de manera adecuada, tu escritura mejorará
2. Se mueve la mano, el papel permanece parado
3. Evitarás la tensión en el brazo si al escribir no aprietas demasiado.
4. Mantén un ritmo más o menos constante a lo largo de toda la escritura, para no caer en la fatiga y el abandono.
5. Cuida la proporcionalidad de trazos en todo lo escrito.
6. Procura no torcerte fijándote en el borde superior de la hoja
7. Cuida la presentación de tus escritos, evitando lo antiestético y buscando la sencillez.
8. Trabaja en los enlaces de tus letras para que vayan unidas las palabras.
9. La calidad de lo que escribas es importante a condición de que no te olvides de escribir a buena velocidad
10. Esfuérzate al escribir números y letras mayúsculas
11. Exígete un poco más en tu escritura
12. La meta es la eficacia (buena cantidad y calidad)

