



TÉCNICAS DE ESTUDIO: ORGANIZACIÓN E PLANIFICACIÓN

É necesario dispoñer dunha **planificación** do estudio na que estean comprendidos os contidos das distintas materias, repartidos convintemente, con arreglo a unha distribución do tempo ben pensada.

É necesario **establecer un horario** que nos axude a crear un hábito de estudio diario e que nos evite perder tempo innecesario.

Cando confeccionemos o horario temos que ter en conta:

- Debe ter carácter semanal.
- Á hora de estruturalo hai que ter en conta todas as ocupacións fixas que facemos, é dicir, as actividades extraescolares,
- Decidir canto tempo dedicar a cada materia.
- O grao de dificultade que presenta a materia.
- Alternar aquelas materias que son do noso agrado e facilidade coas que presentan un maior esforzo.
- O horario debe ser flexible e realista, isto significa que non ten que ser tan duro que sexa imposible de cumprir.
- Recorda que tes que telo sempre a man e á vista.

PROGRAMACIÓN A LONGO PRAZO

Pode facerse de forma moi xeral planificando o curso completo ou por avaliacións, co fin de saber como, cando debemos estudar, con que medios facelo e que dificultades debemos superar.

Mediante un cadro debemos incluír primeira, segunda ou terceira avaliación, os meses incluídos e todo o relacionado con cada materia (Temas que deben de estudarse en cada mes, datas dos exames, datas dos traballos,...)



PROGRAMACIÓN A CURTO PRAZO

A. Planificación semanal

Unha boa forma de estudar consiste en traballar ben durante toda a semana e descansar os sábados pola tarde e os domingos (para relaxar a mente e començar a semana en plena forma física e psíquica).

Ao inicio da semana, o estudante debe procurar distribuír o tempo dispoñible entre as diversas tarefas das materias que compoñen o curso. A distribución das horas entre as materias dependerá da súa importancia, dificultade e da inminencia dun exame ou traballo que haxa que preparar.

B. O plan diario de traballo

É aconsellable que fagamos un plan de actividades a cumprir cada día. É importante que este plan sexa por escrito, así as actividades poden ser revisadas, descargan a mente de ansiedade e crean unha especie de obrigación moral de cumprilas.

Á hora de realizar o plan diario de traballo convén ter en conta o seguinte: començar con materias ou traballos de dificultade media, continuar coa máis difícil e terminar coa máis doada.

Sempre haberá días nos que os obxectivos programados ou o horario non poidan ser cumpridos. Este incumprimento apenas ten importancia, sempre que sexa unha excepción e os obxectivos semanais propostos rematen cumpríndose.