

Tutoría 1º ESO

- Técnicas de estudio:
 - 1. Tiempo de dedicación
 - 2. Distribución de los tiempos de estudio
 - 3. Distribución de las materias
- Ventajas de la planificación

Técnicas de estudio

- 1. TIEMPO DE DEDICACIÓN

- **Estudia todos los días**, no lo dejes para el día anterior al examen.
- Dedica un **tiempo** cada día para **actividades de ocio, etc.**

Técnicas de estudio

- 2.DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE ESTUDIO

- Haz un horario **de tarde**: planifica tiempo de **ocio y estudio**.
- **Después de comer descansa** un rato y comienza a estudiar hacia las 16:00 ó 17:00 horas.
- **Después de cada hora de estudio, es conveniente descansar 10 /15 minutos.** No son aconsejables los descansos de más de 30 minutos, ya que nos hacen perder la concentración y el rendimiento. Es preferible un horario de trabajo seguido.
- **Trabaja de manera** más o menos **regular** todos los días, no acumules el trabajo en algunos días de la semana y dejes otros sin hacer prácticamente nada.
- **Ten** en cuenta que algunos días necesitarás un tiempo extra para la realización de **tareas, trabajos** a medio plazo, o para el

Técnicas de estudio

- 3.DISTRIBUCIÓN DE LAS MATERIAS

- Ten en cuenta la **dificultad que para ti** tienen algunas áreas / materias.
- **Reparte el tiempo** semanal dedicado a todas las áreas. Dedicar a cada asignatura el tiempo que necesitas para asimilarla, no le des más tiempo a la que más te guste o te sea más fácil.
- **Alterna** adecuadamente el estudio de las distintas áreas.

Ventajas de la planificación

- LAS VENTAJAS DE LA PLANIFICACIÓN

- Una buena planificación ayuda a:
 - Realizar las actividades académicas **sin agobios.**
 - Permite **ganar tiempo.**
 - Mejora la **motivación**, al cumplir el plan propuesto.
 - Te permite sentirte **seguro.**
 - Aumenta el grado de **responsabilidad** ante la tareas que tienes obligación de realizar.
 - Crea un **buen hábito de estudio.**
 - **No desatiendes ningún área.**
 - **Te ayuda a repartir el esfuerzo** para que no se acumule al final.
 - Aumenta nuestro **éxito escolar.**

FIN