|  |
| --- |
| **CUADERNO DE ORIENTACIÓN**  Escuela-06  Este cuaderno pertenece a:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Curso 20\_\_\_/20\_\_\_\_  **Centro: CEIP EL MANANTIAL. BORMUJOS.**  **Sexto de Primaria, grupo:** |

# PRESENTACIÓN

Cuando termine este curso escolar habrás acabado una etapa educativa que se llama Primaria. En septiembre, después de las vacaciones de verano, comenzarás otra etapa nueva, la Secundaria Obligatoria. Estudiarás lo que se conoce, usando sus siglas, como la ESO.

Esto quiere decir que te vas haciendo mayor. Vas a dejar de ser un alumno (o una alumna) para pasar a convertirte en estudiante. Estudiante es aquella persona que dedica su tiempo a formarse, para, en el futuro, poder contribuir a la sociedad con su trabajo, sus ideas, sus aportaciones de todo tipo.

La etapa Primaria es muy importante. En ella se aprenden muchas cosas que te servirán para siempre. Es una etapa fundamental, porque los aprendizajes que ya has consolidado serán la base de los siguientes años escolares. La etapa Secundaria Obligatoria tendrás que superarla para obtener el título laboral básico: el de Graduado en ESO.

El secreto para poder realizar una etapa Secundaria con éxito es muy sencillo. Te lo diré en pocas palabras: trabajo, trabajo, trabajo. Ah, veo que te has dado cuenta de que es una única palabra repetida. Pues sí, trabajo. O lo que es lo mismo: dedicación, interés, buena actitud, curiosidad por conocer cosas, expectativas de futuro, deseos de mejorar, búsqueda de la excelencia.

Nadie es perfecto dijo el director de cine Billy Wilder. Nadie es perfecto. Pero todos podemos mejorar. Todos tenemos cosas buenas y cosas que hay que mejorar. Si tienes dificultades, debes mejorarlas. Todo tu talento debes potenciarlo, para que fructifique. La voluntad, el trabajo en suma, te hará progresar en tus estudios.

Estudia desde el primer día. Pórtate bien. Sé un buen estudiante. Educado, atento, colaborador. Ayuda a tus compañeros. Pide ayuda si lo necesitas. Respeta a los profesores. Cuenta a tu familia tus progresos y tus dudas.

No lo olvides. Puedes conseguir lo que desees siempre que creas en ello y luches por conseguirlo.

FELIZ FINAL DE PRIMARIA, FELIZ ESO.

**1. ¿QUIÉN SOY?**

Tú eres alguien único y distinto de los demás. A lo largo de este CUADERNO irás obteniendo datos que te ayudarán a saber mejor cómo eres. Ahora se trata de recoger los datos que ayudan a identificarte. Rellénalos.

|  |
| --- |
| *Me llamo:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *Nací en :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ provincia:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *En esta fecha :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ tengo:\_\_\_\_\_\_\_\_años.*  *Vivo en la (calle, plaza)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ nº\_\_\_\_\_\_*  *piso\_\_\_\_* *en la localidad de:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *Mi teléfono es:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Mi mail: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *Mi familia la componen las siguientes personas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *Somos \_\_\_\_\_\_\_\_\_ hermanos, y yo ocupo el lugar\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*  *Mi colegio se llama\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*  *Firma:* |

**2. ¿CÓMO SOY?**

Resulta difícil definirse a uno mismo. Somos de una manera, nos vemos de otra y los demás nos ven de otra todavía más diferente. Pero tenemos cualidades y defectos. Las cualidades hay que potenciarlas, hacerlas visibles. Los defectos hay que reconocerlos y mejorarlos. Vamos a pensar un poco en todo eso. Contesta con sinceridad y piensa luego en tus respuestas:

**Mis cualidades. Escribo aquellas cosas positivas de mi carácter, mi persona y mi forma de ser.**

|  |
| --- |
|  |

**Mis defectos. Escribo aquellas cosas negativas de mi carácter, mi persona y mi forma de ser. Aquello que quiero mejorar.**

|  |
| --- |
|  |

**Mis aficiones. Las cosas que me gusta hacer en mi tiempo libre, aquello a lo que me gusta jugar.**

|  |
| --- |
|  |

**Mis deseos para el futuro. Lo que sueño con lograr cuando sea mayor.**

|  |
| --- |
|  |

**3. MI FAMILIA**

A continuación encontrarás un texto que se refiere a las relaciones que tienes con tu familia más cercana, con la que convives. Debes poner sobre las líneas en blanco la palabra o palabras que completen el texto de manera que lo que en él se diga coincida con lo que tú piensas de tu relación con tu familia. Para ayudarte hay un número debajo de cada línea, para que escojas las palabras más adecuadas de entre las que aparecen a continuación y las coloques sobre las líneas en blanco que tienen el mismo número.

(1) siempre /a veces / nunca

(2) poco / mucho

(3) poco/muy

(4) me ayudan /me regañan/se disgustan/ les da lo mismo

(5) se alegran /les da lo mismo / me dan un premio

(6) sí /no

(7) bachillerato / Formación Profesional / buscar trabajo / trabajar en...

(8) con los dos igual / con ninguno de los dos / sobre todo con mi padre/

sobre todo con mi madre/sobre todo con…

|  |
| --- |
| Cuando tengo un problema o me preocupa algo, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ lo  (1)  hablo con mi familia , porque ellos se interesan\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ por mis  (2)  cosas. Están\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ atentos a mi marcha en la escuela y si saco malas  (3)  notas\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Cuando saco buenas notas\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (4) (5)  Cuando termine la E.S.O.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ pienso seguir estudiando,  (6)  lo que haré será \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (7)  En este tema mi familia \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  (6)  está de acuerdo conmigo.    Yo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ tengo confianza en mi familia,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (6) (8)  \_\_\_\_\_\_\_\_. Mi familia \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ es demasiado exigentes conmigo y creo  (6)  que \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ están satisfechos de mí.  (6) |

Escribe ahora un pequeño texto que exprese lo que más te agrade de tu familia más cercana (tu padre, tu madre, tus hermanos o hermanas, tus abuelos, algún familiar adulto con el que convivas)

|  |
| --- |
|  |

Escribe aquí si hay algo que te gustaría cambiar en tus relaciones con

tu familia más cercana (tu padre, tu madre, tus hermanos o hermanas, tus abuelos, algún familiar adulto con el que convivas)

|  |
| --- |
|  |

**4. MIS PREFERENCIAS ESCOLARES**

¿Te has parado a pensar alguna vez qué áreas escolares son tus preferidas? Esto es lo que vamos a hacer ahora.

Puntúa cada área según el siguiente criterio:

1 punto : no me gusta nada

2 puntos : me gusta poco

3 puntos : me gusta algo pero no demasiado

4 puntos : me gusta bastante

5 puntos : me gusta mucho

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Lengua** |
|  | **Matemáticas** |
|  | **Conocimiento del Medio** |
|  | **Educación Artística** |
|  | **Educación Física** |
|  | **Religión o Alternativa** |
|  | **Inglés** |

Según esto, ¿qué áreas son tus preferidas?

¿Y cuál es la que menos te gusta?

**5. MIS HÁBITOS DE ESTUDIO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Lugar** | ¿Tienes un lugar fijo para estudiar? Sí \_\_ No \_\_  ¿Estudias en un sitio alejado de ruidos? Sí \_\_ No \_\_  ¿La mesa de estudio está ordenada? Sí \_\_ No \_\_  ¿Hay luz suficiente para estudiar sin forzar la vista? Sí \_\_ No \_\_  ¿Cuándo estudias tienes a mano todo lo que necesitas? Sí \_\_ No \_\_ |
| **Planificación** | ¿Tienes un horario establecido de estudio, tiempo libre,  actividades en familia, descansar,…? Sí \_\_ No \_\_  ¿Programas el tiempo que dedicas al estudio a diario? Sí \_\_ No \_\_  ¿Distribuyes el tiempo entre las asignaturas que estudiar  y los ejercicios para hacer? Sí \_\_ No \_\_ |
| **Atención** | ¿Cuándo te sientas a estudiar, te pones rápidamente  a estudiar? Sí \_\_ No \_\_  ¿Al estudiar te haces preguntas sobre lo que lees? Sí \_\_ No \_\_ |
| **Método** | ¿Lees previamente la unidad antes de estudiarla a fondo?  Sí \_\_ No \_\_  ¿Consultas el diccionario cuando tienes dudas? Sí \_\_ No \_\_  ¿Después de aprenderlas, repasas las unidades? Sí \_\_ No \_\_  ¿Tratas de relacionar lo aprendido en una asignatura  con lo de las otras? Sí \_\_ No \_\_  ¿Anotas o señalas las palabras difíciles, lo que no  entiendes bien,…? Sí \_\_ No \_\_  ¿Subrayas el vocabulario y los datos importantes? Sí \_\_ No \_\_ |
| **Realismo** | ¿Al estudiar te señalas una tarea y la terminas? Sí \_\_ No \_\_  ¿Estudias cada día un poco? Sí \_\_ No \_\_  ¿Dejas todo el estudio par el día antes del examen? Sí \_\_ No \_\_  ¿Realizas los ejercicios y trabajos para casa? Sí \_\_ No \_\_ |
| **Maestro/a** | ¿Pides ayuda siempre que lo necesitas? Sí \_\_ No \_\_  ¿Estás atento/a a las explicaciones? Sí \_\_ No \_\_ |
| **Apoyo** | ¿Vas a algún lugar por las tardes a que te  ayuden en las tareas escolares? Sí \_\_ No \_\_  ¿Vas a casa de algún amigo/a para estudiar? Sí \_\_ No \_\_ |
| **Esquemas** | ¿Haces esquemas o resúmenes de los temas? Sí \_\_ No \_\_  ¿Tus esquemas destacan las ideas principales? Sí \_\_ No \_\_ |
| **Ejercicios** | ¿ Te aseguras de que has entendido bien antes de  ponerte a trabajar? Sí \_\_ No \_\_  ¿Haces los ejercicios del tema antes de estudiarlo? Sí \_\_ No \_\_ |

**6. ¿QUÉ SABES DEL INSTITUTO?**

**Busca en esta sopa de letras las siguientes palabras:**

**ORIENTACIÓN, TUTORIA, TALLERES, REFUERZO, OPTATIVAS, ESO, BACHILLERATO.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B** | **A** | **C** | **H** | **I** | **L** | **L** | **E** | **R** | **A** | **T** | **O** | **F** | **I** | **X** |
| **P** | **W** | **M** | **L** | **J** | **H** | **N** | **K** | **E** | **Z** | **F** | **N** | **B** | **I** | **N** |
| **D** | **K** | **X** | **B** | **M** | **C** | **J** | **J** | **D** | **W** | **G** | **P** | **T** | **M** | **X** |
| **R** | **C** | **T** | **E** | **N** | **D** | **M** | **A** | **O** | **Q** | **A** | **T** | **E** | **O** | **B** |
| **C** | **R** | **O** | **R** | **I** | **E** | **N** | **T** | **A** | **C** | **I** | **Ó** | **N** | **P** | **E** |
| **M** | **P** | **G** | **Z** | **S** | **P** | **I** | **V** | **M** | **P** | **K** | **F** | **B** | **T** | **H** |
| **T** | **X** | **E** | **B** | **A** | **I** | **R** | **O** | **T** | **U** | **T** | **B** | **S** | **A** | **F** |
| **A** | **R** | **N** | **T** | **T** | **D** | **T** | **N** | **I** | **V** | **P** | **A** | **Z** | **T** | **C** |
| **L** | **E** | **P** | **G** | **C** | **I** | **V** | **L** | **D** | **H** | **A** | **O** | **N** | **I** | **C** |
| **L** | **F** | **W** | **L** | **G** | **Y** | **M** | **Z** | **D** | **A** | **S** | **W** | **E** | **V** | **L** |
| **E** | **U** | **K** | **M** | **G** | **A** | **M** | **G** | **C** | **C** | **M** | **F** | **K** | **A** | **I** |
| **R** | **E** | **Q** | **O** | **Q** | **R** | **C** | **E** | **U** | **Z** | **P** | **B** | **X** | **S** | **B** |
| **E** | **R** | **A** | **A** | **C** | **S** | **X** | **G** | **E** | **O** | **S** | **E** | **H** | **S** | **K** |
| **S** | **Z** | **H** | **F** | **R** | **K** | **H** | **E** | **Q** | **S** | **M** | **G** | **G** | **D** | **Y** |
| **J** | **O** | **H** | **S** | **I** | **W** | **U** | **F** | **Y** | **U** | **F** | **A** | **N** | **D** | **H** |

1. Escribe en unas pocas líneas lo que esperas conseguir estudiando en el Instituto.

|  |
| --- |
|  |

**7. VISITA AL INSTITUTO.**

Visita al Instituto o al centro educativo en el que voy a estudiar la ESO. Si realizas una visita al Instituto, con el colegio o de forma individual, relata aquí los detalles de esa visita.

|  |
| --- |
| *Cuenta cómo es el edificio, qué personas os han atendido, qué te han contado. Cuenta también tus impresiones de la visita.* |

**8. INFORMACIÓN ACADÉMICA.**

**¿Qué es la ESO?**

ESO quiere decir Educación Secundaria Obligatoria. Es una etapa que abarca cuatro cursos: primero, segundo, tercero y cuarto. Para poder acceder a primero de la ESO tienes que superar primero la etapa Primaria, es decir, de primero a sexto.

En primero de ESO tienes las siguientes materias:

|  |  |
| --- | --- |
| Materias | Horas semanales |
| Ciencias Sociales, Geografía e Historia | 3 |
| Ciencias de la Naturaleza y la Salud | 3 |
| Matemáticas | 4 |
| Lengua y Literatura Castellanas | 4 |
| Educación Física | 2 |
| Música | 2 |
| Educación Plástica y Visual | 2 |
| Primer Idioma extranjero: Inglés | 4 |
| Religión/Alternativa | 1 |
| Tutoría | 1 |
| Optativa: A elegir entre Segunda Lengua Extranjera (Francés), Tecnología Aplicada, Cambios Sociales y Género | 2 |
| Horas de Libre Disposición | 2 |
| TOTAL | 30 |

**Como ves, en la ESO tienes TREINTA HORAS SEMANALES y en Primaria son VEINTICINCO. Hay cinco horas semanales más.**

Las horas de Libre Disposición se organizan de forma diferente por cada Instituto. Pueden ser de refuerzo educativo o de ampliación de materias. También pueden ser talleres. No son evaluables.

Para elegir la optativa debes consultar con tus maestros de primaria. Ellos te conocen bien y te pueden orientar.

**Algunas cuestiones que tienes que conocer:**

LA TUTORÍA. En la ESO tendrás también un tutor o tutora, como en Primaria. Será un profesor de los que te imparten clase. Dedicará una hora semanal a la tutoría en grupo y otra hora a la tutoría individual. En esas horas hablaréis de cómo os va en los estudios, de efemérides, actividades, etc. Es importante tener confianza con el tutor o tutora, contarle las dificultades y pedirle ayuda si es necesario.

LOS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS. En la clase te encontrarás con personas que hasta ahora no has conocido. Habrá compañeros que han estado contigo en primaria, pero también las habrá nuevos. Es muy importante que tengas una buena relación con los compañeros, que hagas amigos. Si te cuesta trabajo hacer amigos, pide ayuda. No te importe pedirla, hazlo. No te quedes solo. No te aísles. Si ves a algún compañero solo o sola, sin amigos, tiéndele tu mano, ayúdalo.

EL PROFESORADO. Cada profesor o profesora te dará clase de una materia. Tendrás más profesores que ahora. Son especialistas en las distintas materias. Cada uno de ellos tendrá su propia forma de enseñar. Si tienes dudas en clase, pregúntales. Si no entiendes algo, pregúntales. Si te interesa ampliar conocimientos en algún tema, pregúntales. Los profesores están para ayudarte.

LAS ACTIVIDADES. En el Instituto se realizan muchas actividades culturales, extraescolares, deportivas y complementarias. Visitas, viajes, exposiciones, conferencias, concursos, etc. Es importante que participes en ellas todo lo que puedas. Así se aprende mucho, se conoce gente. Si te gusta escribir, o dibujar, o el deporte, o la música…participa en las actividades, será divertido.

LOS ESTUDIOS. En el Instituto hay que estudiar **todos los días, desde el primer día.** El estudio no se improvisa. No puedes preparar un examen sin dedicarle varios días. Los deberes o tareas hay que llevarlos hechos a clase. El material tiene que estar a punto. No dejes la preparación de los libros o cuadernos para el último momento. Prepáralos por la noche. Ten tus cuadernos y libros perfectamente cuidados. Ya sabes que no tendrás que comprar los libros, pero los usarás solamente en préstamo, por eso hay que cuidarlos más.

EL INSTITUTO. El Instituto es de todos. Es un centro del saber, un lugar muy importante. Allí se preparan para la vida los jóvenes, personas como tú, con ilusiones y ambiciones. Cuida el Instituto. No lo ensucies. Ayuda a que esté siempre perfecto, agradable, sin basura, sin pintadas. Es el sitio en el que pasarás muchas horas. Siéntelo como algo tuyo. Participa en su vida, como delegado o como miembro del Consejo Escolar.