

Bloque Temático: “Técnicas y Estrategias de Estudio”	
Título de la actividad: “Mi Horario de Estudio”	
Objetivo: Hábitos y rutinas positivas “Organización Planificación del primer horario de estudio”	
Fuente: Cuadernos de EPOE Córdoba y EOE de Pozoblanco	
Duración aproximada: 2 horas	Nivel educativo: 2º Ciclo primaria

Desarrollo de la actividad:

Se desarrollan dos actividades de una sesión cada una:

1. Observación y valoración.
 - de los aspectos que influyen en mi estudio.
 - de cómo reparto mi tiempo.
2. Planificación de mi primer horario de estudio.

1. Observación y valoración.

- de los aspectos que influyen en mi estudio (ANEXO 1)
- de cómo reparto mi tiempo (ANEXO 2)

Para ello comenzamos exponiendo el contenido del anexo 1 y luego realizamos los dos cuestionarios de los anexos 1 y 2.

2. Planificación de mi primer horario de estudio. (ANEXO 3)

Una vez visto como estoy procedemos a enseñarle a elaborar su horario sin perderla tarde en actividades

ANEXO I

CUESTIONARIO:
¿QUÉ TAL ESTUDIANTE ERES?

N.º	1	2	3	4	5
LUGAR					
01 Estudio en un lugar fijo					
02 Estudio en un lugar silencioso					
03 Antes de empezar a estudiar preparo el material necesario					
04 Procuro no estudiar tumbado en la cama o en el sofá					
05 Utilizo una iluminación adecuada					
PLANIFICACIÓN					
06 Planifico mi horario de estudio sin imposición de mis padres					
07 Mi horario de estudio es fijo y constante					
08 Estudio a las horas que sé que mi rendimiento es mejor					
09 Mi horario de estudio incluye todas las materias					
10 Llevo al día las actividades y el estudio de todas las materias					
EN CLASE					
11 Atiendo a las explicaciones sin distraerme					
12 Tomo notas y apuntes de explicaciones y ejercicios					
13 Pregunto a mi profesor o profesora cuando no entiendo algo					
14 Comparo mis apuntes y ejercicios revisados y ordenados por materias					
15 Tengo apuntes y ejercicios revisados y ordenados por materias					
ESTUDIO					
16 Primero leo el tema rápidamente, luego cada apartado despacio					
17 Subrayo las ideas principales					
18 Escribo los resúmenes con mis palabras, sin copiarlos del libro					
19 Estudio haciéndome preguntas sobre el tema					
20 Me aprendo de memoria sólo lo que es importante					
EXÁMENES					
21 De vez en cuando repaso las lecciones estudiadas					
22 Procuro no dejar el estudio para el último día					
23 Reparto el tiempo del examen entre todas las preguntas					
24 Procuro buena presentación, orden y limpieza					
25 Repaso lo escrito antes de entregarlo					

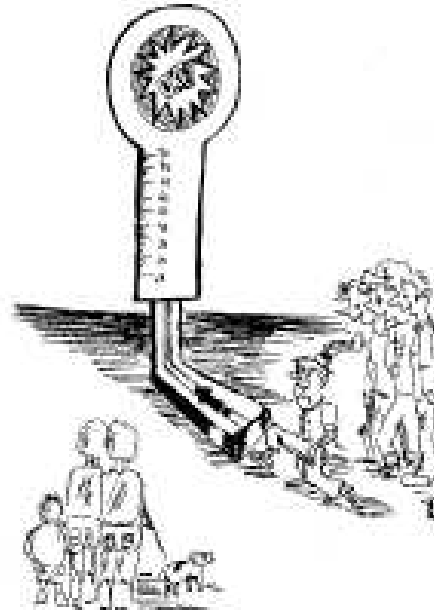
Valora su forma de estudiar.

Ahora que has terminado, suma los números rodeados con un círculo en cada apartado y anota esta suma en la casilla correspondiente. A continuación realiza la suma total de todo el cuestionario.

Suma de cada apartado:

Lugar	
Planificación	
En clase	
Estudio	
Exámenes	
Suma Total	

De 100 a 125: muy apropiada
De 75 a 100: apropiada
De 50 a 75: normal
De 25 a 50: poco apropiada
Hasta 25: inapropiada



¿En qué gastas tus 24 horas diarias?

Planificación y organización.

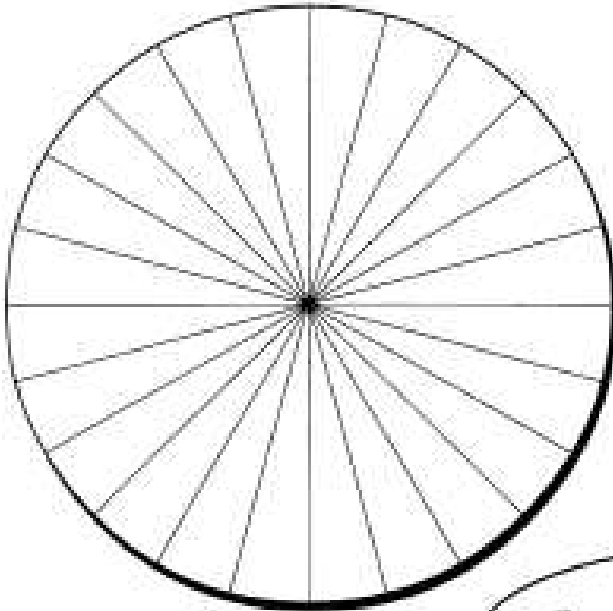
Todas las personas tenemos 24 horas para repartirlas a lo largo del día. Es importante que ese reparto sea lo más lógico posible para sacarle un buen provecho al tiempo de que disponemos.

Para empezar, piensa cómo haces tú ese reparto y escribe al lado de cada una de las siguientes actividades el tiempo que le dedicas:

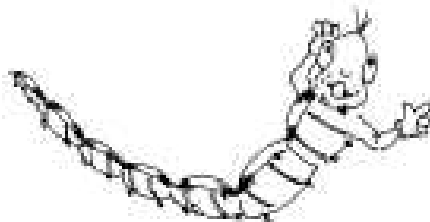
ANEXO 2

¿En qué empleo actualmente mi tiempo?

ACTIVIDAD	HORAS	COLOR
Dormir		rojo
Aseo personal		rojo
Alimentarse		rojo
En el colegio		azul
Estudiando o haciendo tareas escolares en casa		azul
Ayudando en tareas domésticas		azul
Viendo televisión, oyendo música		verde
Realizando mi afición favorita:		verde
Leyendo libros, cómics, revistas,...		verde
Salir con los amigos, ir al cine,...		verde
Aburrido sin hacer nada		blanco
Otras:		negro
TOTAL	24	



Los tiempos anteriores puedes representarlos en un gráfico circular llevando los colores indicados a cada sector, que representa una hora, de manera que el resultado te ofrezca visualmente el tiempo que dedicas cada día a necesidades personales (rojo), trabajo (azul), ocio (verde), etc.



Pues a mí se me pasan las horas sin darme cuenta viendo la tele.

ANEXO 3

LAS CONDICIONES Y MEJOR HORA DE ESTUDIO.

Las mejores horas para hacer los deberes son las de por la tarde.
Hay niños y niñas que estudian bien temprano, antes de ir al colegio.

Para ser eficaz en el estudio es necesario desarrollar hábitos de trabajo adecuados. En la lista que sigue hay once comportamientos frecuentes en los alumnos de 5º de Primaria. ¿ Sabrás diferenciar los comportamientos adecuados de los inadecuados ?

-Contesta en la casilla de la derecha.

1. Estudiar siempre en el mismo lugar.	<i>Adecuado</i>
2. Hacer los deberes delante de la "tele"	
3. Permitir que hable gente en mi habitación, mientras estudio	
4. Estudiar sentado cómodamente en un sofá	
5. Poner la radio mientras hago los deberes.	
6. Leer un cuento, tumbado en la cama, antes de dormir.	
7. Estudiar tumbado en la cama	
8. Acostarse a las 11,30 entre semana.	
9. Levantarme cada cinco minutos cuando hago deberes.	
10. Escribir con la cabeza pegada al papel.	
11. Ver los programas que me gustan con tal de que no pasen de las doce de la noche.	
12. Dejar los deberes para hacerlos después de la cena.	
13. Levantarse a las 6 de la mañana a hacer los deberes	
14. Hacer los deberes hacia las 7 de la tarde	

¿ Qué hábitos te propones mejorar en casa ?

¿ Qué horario de comienzo y de final de estudio vas a cumplir en este curso ?

ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO.

Cuando tengas que planificar tu horario de estudios debes tener en cuenta:

- El horario de clase.
- El tiempo que dedicas a actividades de tiempo libre: jugar, escuelas deportivas, salir con los amigos, ver TV, lectura recreativa, visitas a la biblioteca, tiempo con la familia y pequeñas obligaciones de casa, etc.
- Por último, debes calcular el tiempo medio que necesitarás cada día para llevar puntualmente tus estudios y debes seguir los consejos de tu tutor o tutora sobre las mejores horas para estudiar.

¡ AH ! , Sé realista

EL HORARIO DE CLASE

	HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
M								
A								
Ñ								
A								
N								
A								
T								
A								
R								
D								
E								

HORAS		EL HORARIO DE ESTUDIO						
DESDE		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
HASTA								

EL "RINCÓN" DE ESTUDIO

La mayoría de los alumnos de tu edad ya han encontrado un lugar en su casa donde están especialmente a gusto. Probablemente, tu también tendrás un " rincón" donde encuentras todo lo necesario para ser feliz.

Como estudiante, debes ir buscando poco a poco el lugar más adecuado para el estudio, será tu "rincón" de estudio. Quizás ya lo hayas encontrado o tus padres te hayan dicho que lo hagas en un lugar determinado. Ahora te toca convertirlo en **"TU RINCÓN": el lugar donde te sientas a gusto cuando trabajas y donde tengas todo a mano.**

ESTAS SON LAS CONDICIONES QUE DEBE REUNIR

Los materiales que necesitas para trabajar: **¡ siempre a mano !**

Una temperatura agradable.

La mesa y la silla cómodas y adecuadas.

Sentado con la columna vertebral recta.

Una luz adecuada que no produzca sombras.

Los libros, cuadernos, lápices, carpetas, **¡ todo organizado !**

Debe ser siempre el mismo lugar.

Sin ruidos, sin molestias y sin TV o música.

MI RINCÓN DE ESTUDIOS

1. Si a veces estudio en el salón ocurre que

2. Cuando estudio con la T.V. enchufada resulta que

3. Cuando me pongo a estudiar y me duele la espalda o la cabeza será porque ...

4. Si me canso muy pronto de estudiar lo que hago es que ...