

<u>PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO Y LA AGENDA ESCOLAR.</u>		<i>NIVEL:</i> ESO/BACH.
--	--	-----------------------------------

Ventajas de planificar el estudio:

1. Ahorras tiempo y energías, dosificando el esfuerzo.
2. Creas un hábito o costumbre y de esta manera te cuesta menos ponerte a estudiar.
3. Aumenta tu motivación, pues al terminar tu horario diario de trabajo sentirás la satisfacción de haber cumplido y esto te animará para la próxima vez.
4. Si racionalizas tu tiempo no tendrás necesidad de recurrir a las prisas finales antes del examen

Para planificar una sesión de estudio

- Procura tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora.
- Procura tener un horario continuo, evitando los saltos (un rato por la tarde y otro por la noche). Si lo haces en dos veces te resultará más difícil concentrarte y perderás mucho tiempo preparando los materiales.
- Introduce descansos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.

Ejemplo:

Tarea o asignatura	Tiempo	
	<i>Estudio</i>	<i>Descanso</i>
Primera	40 minutos	5 minutos
Segunda	30 minutos	10 minutos
Tercera	20 minutos	15 minutos

- Tampoco hagas descansos de más de 15 o 20 minutos porque perderás la concentración y te costará más motivarte para comenzar a estudiar de nuevo.
- Para establecer el orden de las actividades es mejor:
 - Comenzar por asignaturas o tareas de dificultad intermedia

- Seguir con las más difíciles
- Finalizar con las más fáciles
- Hay que planificar todo lo que se vaya a hacer:
 - Ejercicios y tareas
 - Lectura
 - Elaborar esquema
 - Memorizar
 - Etc.
 - Pasar apuntes
 - Resolver cuestiones y preguntas
 - Hacer un resumen
 - Repasar

Vamos a hacer una prueba:

Escribe en el siguiente cuadro horario cómo piensas organizar tu próxima sesión de estudio.

<i>Organización de una sesión de estudio</i>				
FECHA.		HORA DE COMIENZO:		
Tareas y descansos		Hora inicio	Hora final	Tiempo total
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
		HORA DE FINALIZACIÓN:		

La Agenda Escolar

- Es interesante y muy útil disponer de una agenda porque:
 - Permite planificar las actividades.
 - A simple vista se ofrece un cronograma de la planificación del día, de la semana, del mes, etc.
 - Permite recordar lo realizado anteriormente.
 - Dispones de un archivo de información importante y fundamental: horario, tfnos, direcciones, nombres, etc.
- Las agendas se pueden confeccionar perfectamente acudiendo a páginas web o en cualquier procesador de textos (ejemplo Word). No es necesario invertir dinero para una compra.
- Utilizar la agenda diariamente reducirá tu tiempo de planificación y control y mejorará tu rendimiento.