



*Colegio Vicuña
Mackenna*
CORMUN RANCAGUA

TÉCNICAS DE ESTUDIO.

EQUIPO DE SANA CONVIVENCIA



Presentación.

El estudio es una forma de trabajo y, como todo trabajo, requiere un aprendizaje.

Aprender a estudiar no es más fácil ni más difícil que el resto de los aprendizajes que realizamos a lo largo de nuestra vida.

Está demostrado que el fracaso en el estudio, en gran parte, es debido a que el alumno o alumna no sabe estudiar, es por ello que mediante el presente queremos ofrecerles algunas «técnicas de estudio» que podrían ser altamente positivas para su aprendizaje.



Factores que ayudan a que el estudio sea más provechoso.

1. Un ambiente adecuado:

Busca el lugar más tranquilo de la casa, que sea siempre el mismo y que reúna condiciones adecuadas de temperatura, ventilación e iluminación. Debe estar lo más libre posible de distracciones y de ruidos.

Un buen ambiente familiar que apoye el esfuerzo, que refuerce el ambiente de estudio y que anime tanto en los fracasos como en los éxitos.



2. El lugar de estudio precisa de mobiliario mínimo.

Mesa de estudio: Indispensable para estudiar. Coloca de manera ordenada todo el material a utilizar.

Silla de estudio: Que cuente con el respaldo recto y una altura proporcionada a la mesa para evitar la inclinación de la espalda.

Ventilación: Se recomienda, siempre que sea posible, estudiar con la ventana abierta o entreabierta.

Iluminación: La mejor iluminación es la natural.

Temperatura: Ni frío ni calor excesivos, ya que ni el frío intenso ni el calor elevado facilitan el estudio.



Ideas clave para la planificación diaria:

1) Ten una meta clara ¿para qué estás estudiando?

2) Prioriza en tus estudios generando un plan de estudios, fíjate en las fechas en las que debes dar cumplimiento a los trabajos solicitados por el colegio.

3) Comienza con lo que más te motive e inicia de inmediato.

4) Organiza, resume, esquematiza, subraya, relaciona la información y pon en práctica lo aprendido.



RECUERDA!!!

Con una buena planificación se aprende mejor y en menor tiempo.

Determina el tiempo disponible para el estudio, se recomienda que sea todos los días en el mismo horario, tomando pausas de 5 minutos después de 30 minutos de estudio. Muévete de donde estás, evita usar distracciones como medios tecnológicos.

Distribuye el tiempo según la dificultad o importancia de la tarea.

Reserva tiempo para otras actividades una vez termines con tus trabajos planificados.



Ideas útiles.

Retira de la mesa de trabajo todo aquello que pueda distraer o estorbar.

Examina las tareas a realizar (trabajos, estudios...).

Haz un cálculo aproximado del tiempo que puede necesitar cada uno de ellos.

Comienza por los trabajos más difíciles y deja los más fáciles para el final.



Finalmente.

Una vez termines las guías enviadas por tu profesor/a, se solicita enviar los verificadores al docente (fotografías o scanner), para que estos queden respaldados en el colegio.

Si presentas alguna dificultad hazla saber a tu profesor/a para que como establecimiento educacional podamos buscar alguna solución que te permita continuar aprendiendo mediante esta modalidad distinta de estudios.

Recuerda que puedes ingresar a <http://www.colegio-vicunamackenna.cl/ENOR/> una vez en la página pinchar en la siguiente imagen.



Posteriormente selecciona tu curso y el número de clase, donde encontrarás guías para descargar y tareas a realizar.



RECUERDA

Medidas para protegerte del COVID-19

Lavarte las manos frecuentemente con agua y jabón.

Al toser o estornudar, cubrirte la boca y nariz con un pañuelo desechable o con el antebrazo.

Nunca con la mano.

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.

Mantener una distancia mínima de 1 metro entre tú y otra persona que tosa o estornude.

Evita saludar con la mano o dar besos.



**QUEDATE
EN CASA**