

IES Fortuny

PLAN SEMANAL

Al empezar el día

- **Dúchate.**
- No salgas nunca de casa sin haber **desayunado bien.**



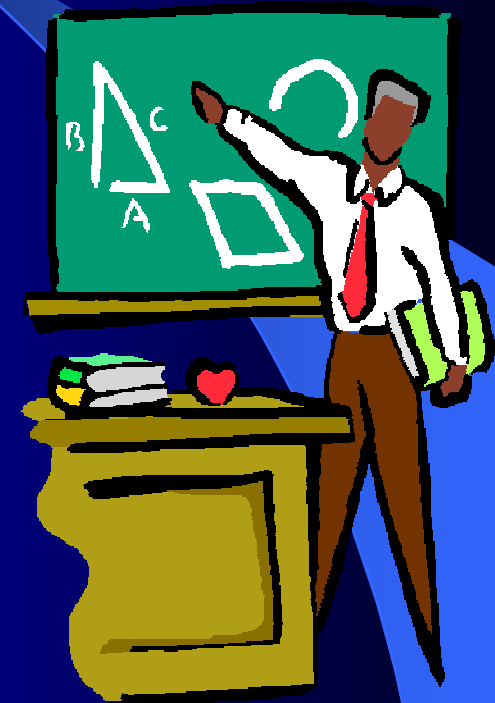
Asistencia y puntualidad

- Asiste a todas las clases y sé puntual. Esto te facilitará la tarea de estudio y aprendizaje.



Durante las clases

- **Aprovecha bien las clases.**
Si **atiendes** las explicaciones y realizas las actividades en la clase tienes la mayor parte del trabajo hecho.
- Toma **apuntes** aunque el profesor no te lo indique.
- Pide **aclaraciones** al profesor. Él está para ayudarte.



Comida y descanso

- No dediques más de dos horas en total.
- Una siesta muy prolongada te puede cambiar el ciclo del sueño.



Tarde de estudio



Lugar y condiciones de trabajo:



- Ten un **sitio** independiente para estudiar.
- Utiliza una **mesa** y una **silla** adecuadas y **luz** suficiente (no estudies en el sofá o en la cama).
- **No** tengas cosas alrededor que puedan distraerte: **música, ordenador...**

Distribución del tiempo

- Hazte un **plan de estudio** y descanso. Una buena organización puede ser:
De 2 a 3 horas diarias, divididas en tres períodos de estudio, con dos descansos de 15 minutos.
- Estudia **todos los días**. Las cosas se aprenden mejor poco a poco. Te mantendrá “en forma” y te costará menos concentrarte.

Qué estudiar

- El estudio **no son sólo los “deberes”**, hay otras cosas que hacer:

leer un texto

repasar los apuntes

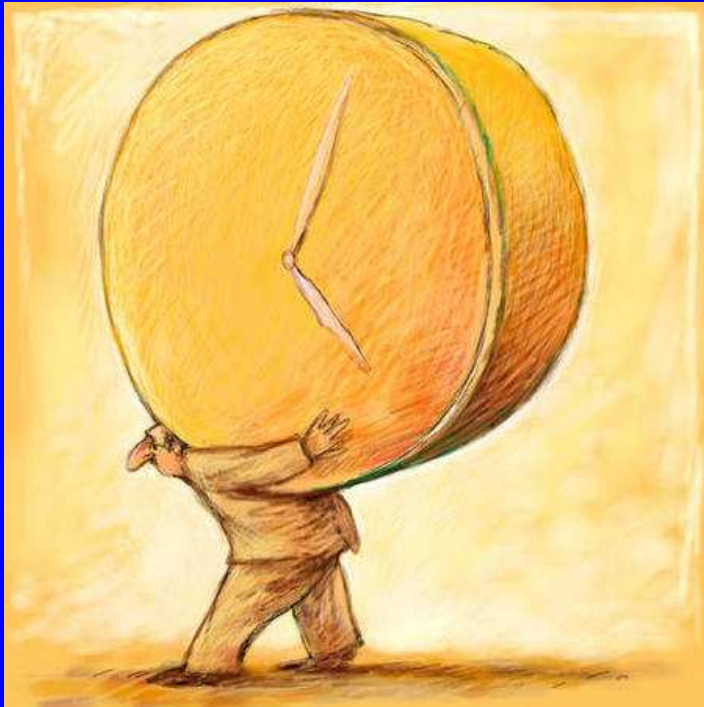
hacer un resumen

realizar un esquema...

sirve para entender todo mejor y aprovechar la siguiente clase.



Distribución del tiempo



- Antes de iniciar el estudio, **distribuye el tiempo** de forma adecuada entre todas las materias.
- Comienza por las tareas de dificultad **media**, sigue por las más **difíciles** y acaba por las que te resulten más **fáciles**. Así te concentrarás mejor.

Técnicas de estudio

LSREMR



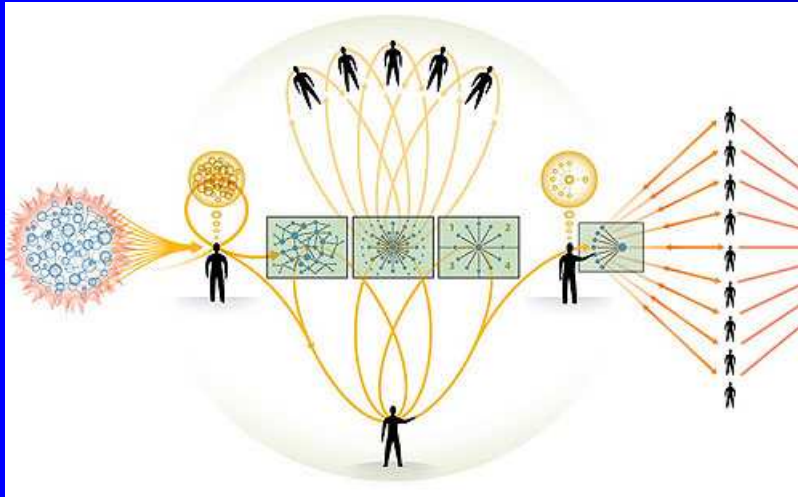
- Lectura
- Subrayado
- Resumen
- Esquema
- Memorización
- Repasos

Cómo estudiar

- **Intenta hacer los problemas y las demás actividades.**

Aunque no los consigas resolver correctamente, el tiempo dedicado no es tiempo perdido, porque:

Sirve para entenderlos mejor y saber lo que tienes que consultar en clase.



Preparación de exámenes



- Prepáralos con tiempo.
- No estudies sólo la tarde anterior.
- No estudies por la **noche**.
- No utilices las clases del día del examen para estudiar.

Exámenes



- Antes de empezar el examen, dedica un tiempo a pensar y a ordenar las ideas que vas a desarrollar.
- Cuida la presentación del examen y repásalo antes de entregarlo.



Cena y descanso

- Duerme siempre entre 8 y 9 horas por lo menos.



Fin de semana

- El tiempo libre no consiste en no hacer nada, sino en **realizar otras actividades.**
- Planea tu tiempo libre con **actividades variadas.**
- En ocasiones, puedes dedicar parte del tiempo de tu fin de semana a **estudiar.**

