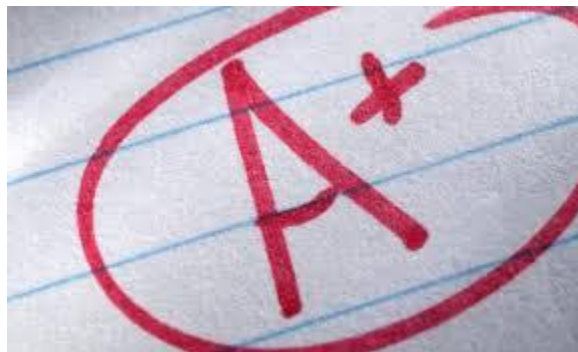


**AXUDAR AOS/ÁS NOSOS/AS
FILLOS A ACADAR O ÉXITO
ACADÉMICO**



IES Cosme López, febreiro 2015

Acompañar



Acompañar



Lo mejor que podemos hacer es...

- Ayudar a crear una rutina (mismo lugar y misma hora).
- Cuidar el ambiente alrededor de la rutina.

Condiciones ambientales

- Tener un sitio fijo de estudio.
- Mobiliario adecuado:
 - Mesa ordenada.
 - Material imprescindible a mano.
 - Silla con respaldo y que los pies lleguen al suelo.
- Temperatura adecuada.
- Silencio.
- Iluminación.

Condiciones psicofísicas

- Actividad física.
- Horas de sueño suficientes.
- Alimentación adecuada.
- Ambiente tranquilo.

Planificación

- Horario:
 - Consensuado.
 - Realista.
 - Personalizado.
 - Revisable.

Hay tiempo para casi todo.

HORARIO ESTUDIO

	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES	SABADO	DOMINGO
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							

HORARIO ESTUDIO

	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES	SABADO	DOMINGO
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	~~~~~						
19:30	entrenamiento						
20:00	~~~~~		entrenamiento		entrenamiento		
20:30							
21:00							
21:30							

HORARIO ESTUDIO

1

	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
						2h	2h
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	~~~~~						
19:30	entrenamiento						
20:00	~~~~~		entrenamiento		entrenamiento		
20:30							
21:00							
21:30							

1

HORARIO ESTUDIO

	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES	SABADO	DOMINGO
						2h	2h
16:00							
16:30							
17:00							
	Descanso						
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	~~~~~						
19:30	entrenamiento						
20:00	~~~~~		entrenamiento		entrenamiento		
20:30							
21:00							
21:30							

Cómo cumplir mi horario

- **ESTUDIAR:** Hacer deberes, trabajos, preparar exámenes, libro de lectura...
- **Cada día** hago los deberes de las materias que he tenido ese día, aunque no la tenga al día siguiente.
- **Si no tengo deberes** de esa materia, leo la página que vimos en clase, hago un resumen/esquema/dibujo..., vuelvo a hacer los ejercicios que hicimos en el aula.

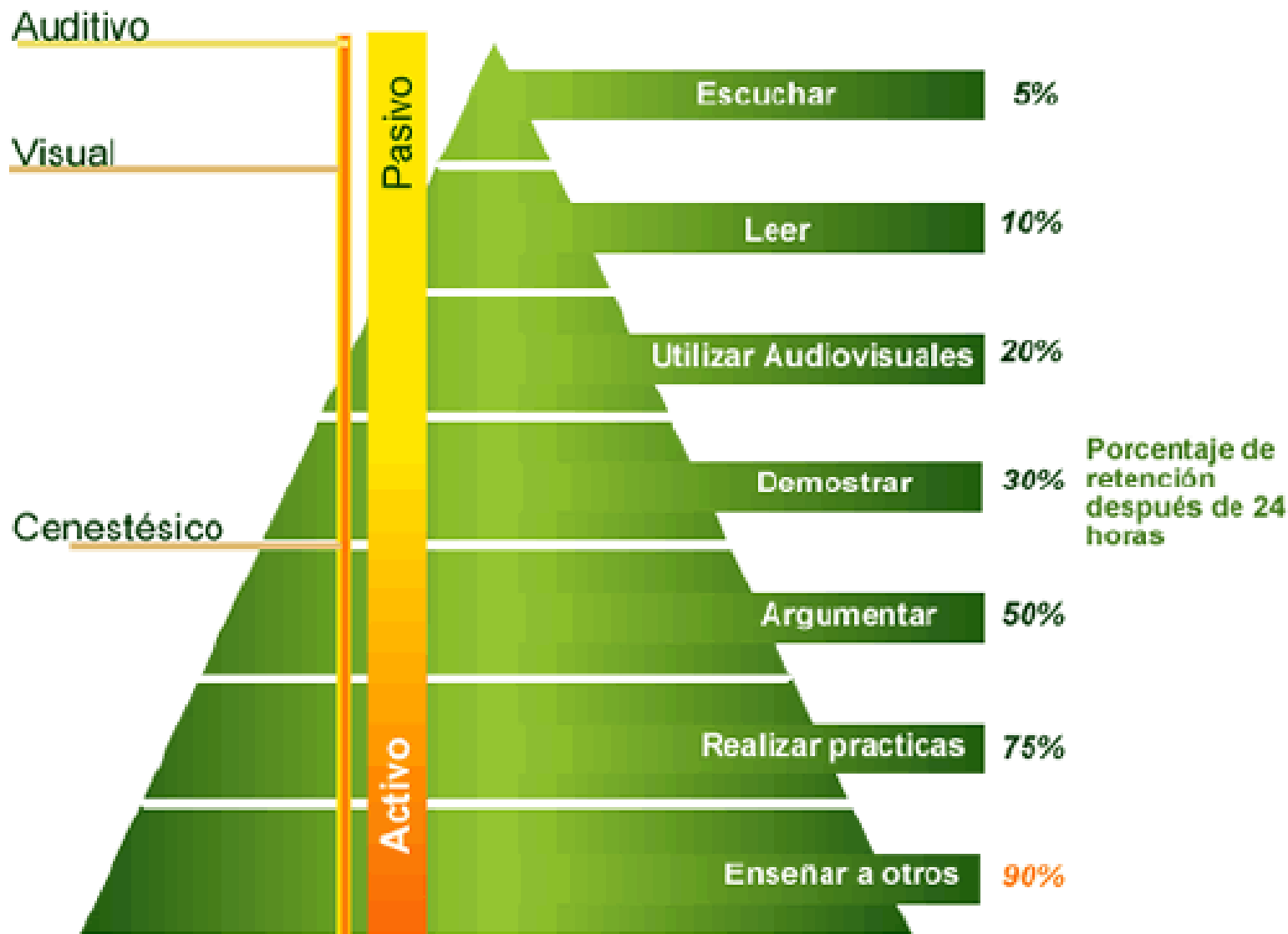
Cómo cumplir mi horario

- Estudio en un lugar adecuado. Siempre en el mismo sitio y a la misma hora (ayuda a crear un rutina).
- Es importante hacer descansos durante el estudio (5-10´). Durante los descansos no veo TV ni hago tareas que requieran concentración.
- Durante el estudio **NO** utilizo el **MÓVIL** (lo deajo en otra habitación)



Horario

- Consensuado
- Realista
- Personalizado
- Revisable
- Papel de los padres:
 - Hacer cumplir el horario.
 - Comprobar que ha hecho la tarea.
 - Acompañar al principio si es necesario.



LA PIRÁMIDE DEL APRENDIZAJE

Fuente: Cody Blair, investigador de cómo aprenden y recuerdan los estudiantes de manera más efectiva (<http://studyprof.com>)

¿cómo aprendemos?



Lo mejor que podemos hacer es...

- Ayudar a crear una rutina (mismo lugar y misma hora)
- Cuidar el ambiente alrededor de la rutina
 - Interés por lo académico

Muchas gracias por su atención

