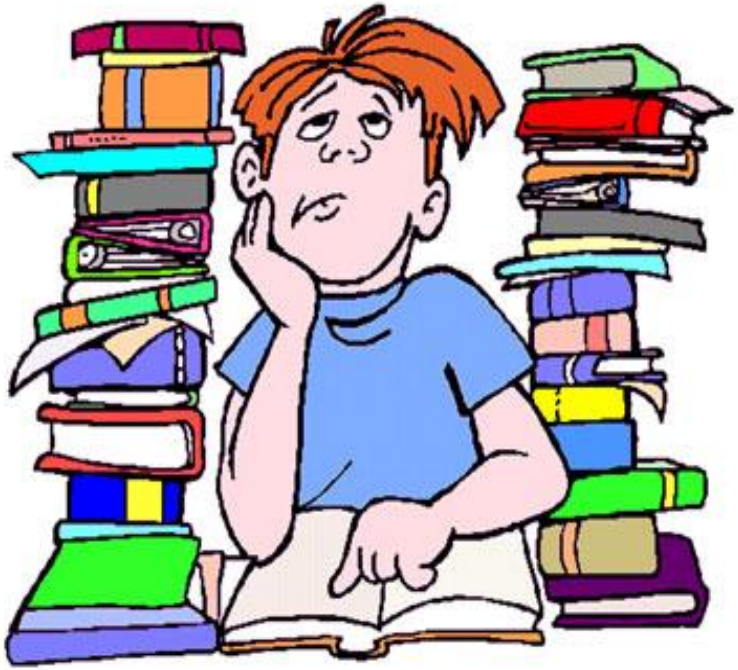
TÉCNICAS DE ESTUDIO

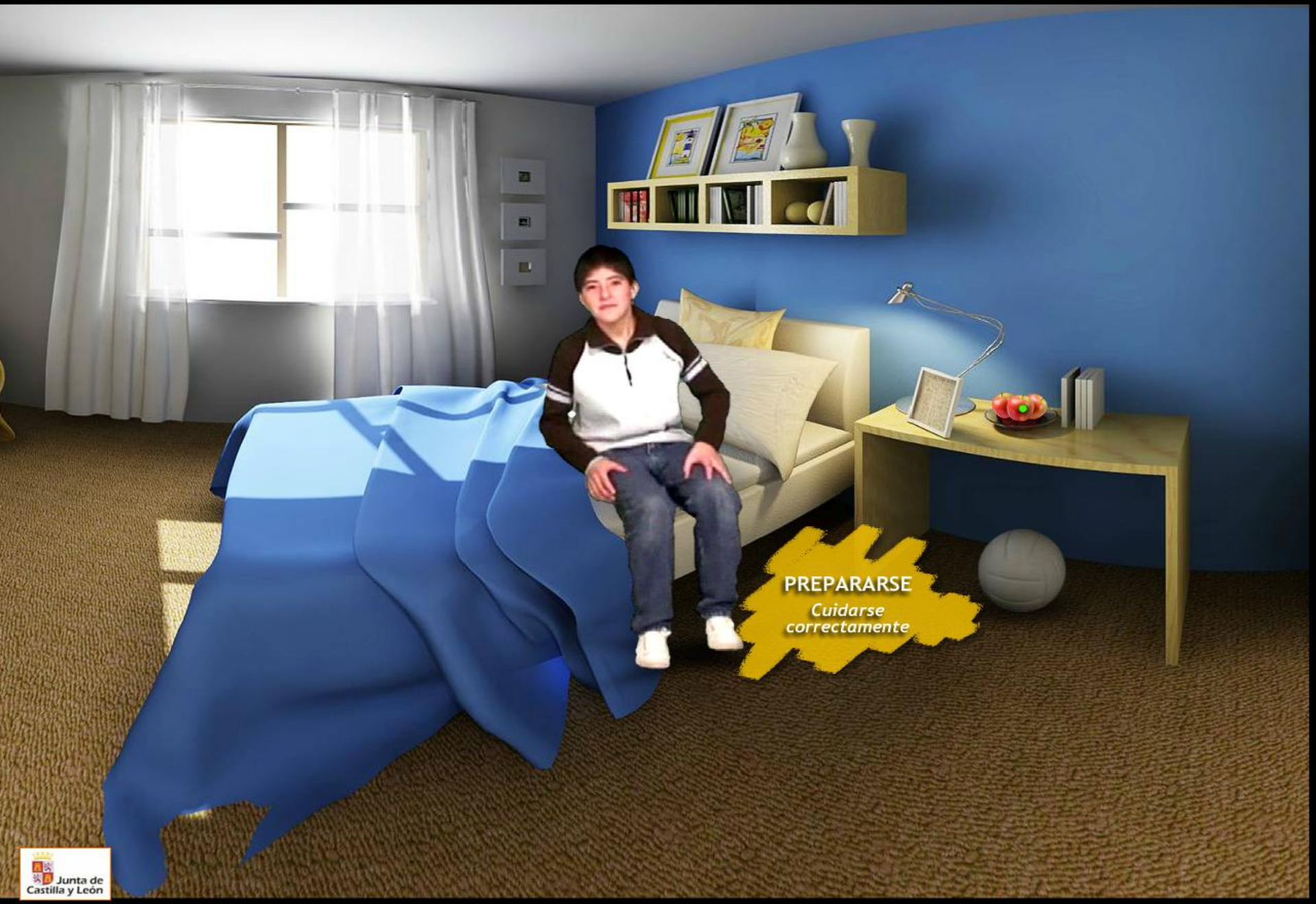
1º CURSO DE E.S.O.

Colegio Sagrada Familia de Urgel
Departamento de Orientación



No hay fórmulas mágicas
para **aprobar un examen.**
Pero sí hay técnicas
para **estudiar con eficacia.**

Junta de Castilla y León


PREPARARSE
Cuidarse correctamente
Junta de Castilla y León

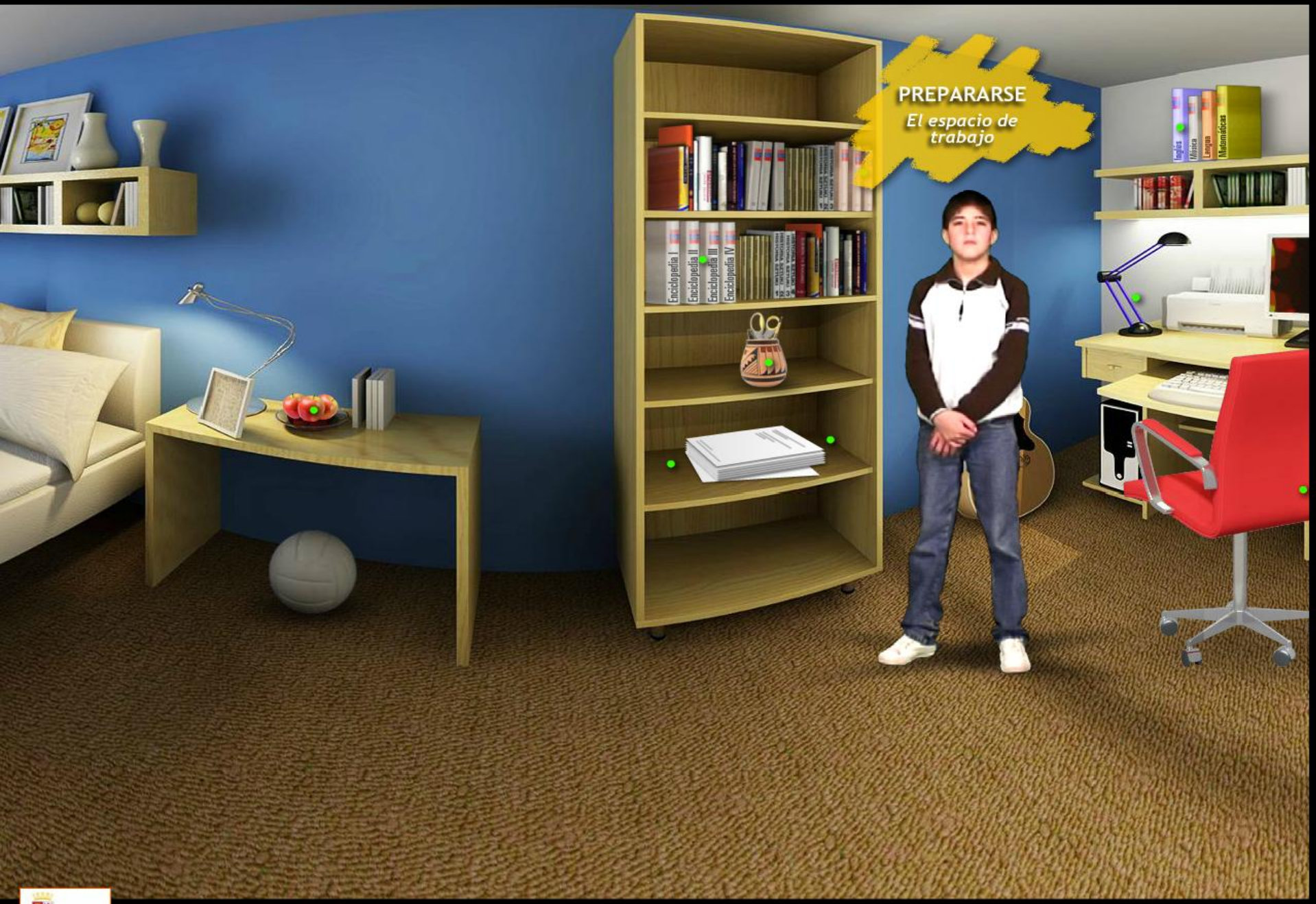
PREPARARSE

Cuidarse correctamente

- ***COMER BIEN***
- ***NO ABUSES DE***
- ***EL SUEÑO***
- ***EL DEPORTE***
- ***RELAJARSE***

Selecciona uno de las opciones de la izquierda para explorar los contenidos

Junta de Castilla y León



Junta de Castilla y León

PREPARARSE

volver

El espacio de trabajo

- ***LA HABITACIÓN Y LA MESA***
- ***LAS DISTRACCIONES***
- ***LA ILUMINACIÓN***
- ***LA TEMPERATURA***

Selecciona uno de las opciones de la izquierda para explorar los contenidos

Junta de Castilla y León

Junta de Castilla y León

Sentarse correctamente

Lo mejor es que tengas una silla que se pueda ajustar en altura. Si no es posible, hazte con una caja de zapatos o dos guías telefónicas para evitar que te cuelguen los pies.

Junta de Castilla y León

Sentarse correctamente

Si no tienes una silla que regule el respaldo puedes acudir a un truquillo y meter a la altura de las lumbares una toalla enrollada.

Junta de Castilla y León

Sentarse correctamente

La espalda debe estar recta y apoyada en el respaldo de la silla. La barbilla debes tenerla hacia arriba. La cabeza debe estar en línea recta con el cuerpo

Junta de Castilla y León

Sentarse correctamente

4 de 7

No levantes demasiado los hombros ni los eches mucho para atrás

Junta de Castilla y León

Sentarse correctamente

5 de 7

De vez en cuando puedes relajar los hombros dejándolos colgar un ratito y haciendo movimientos circulares

Junta de Castilla y León

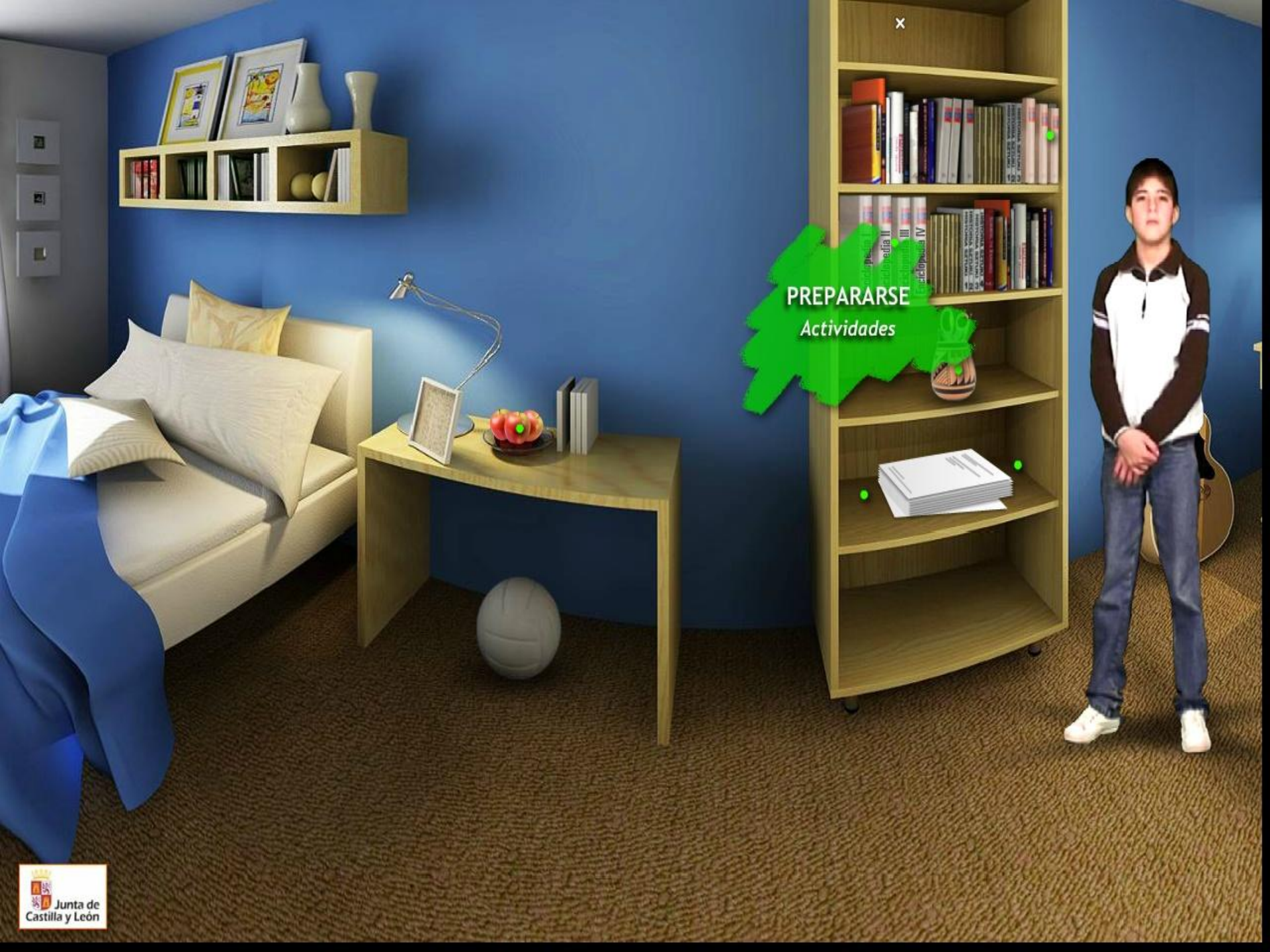
Sentarse correctamente

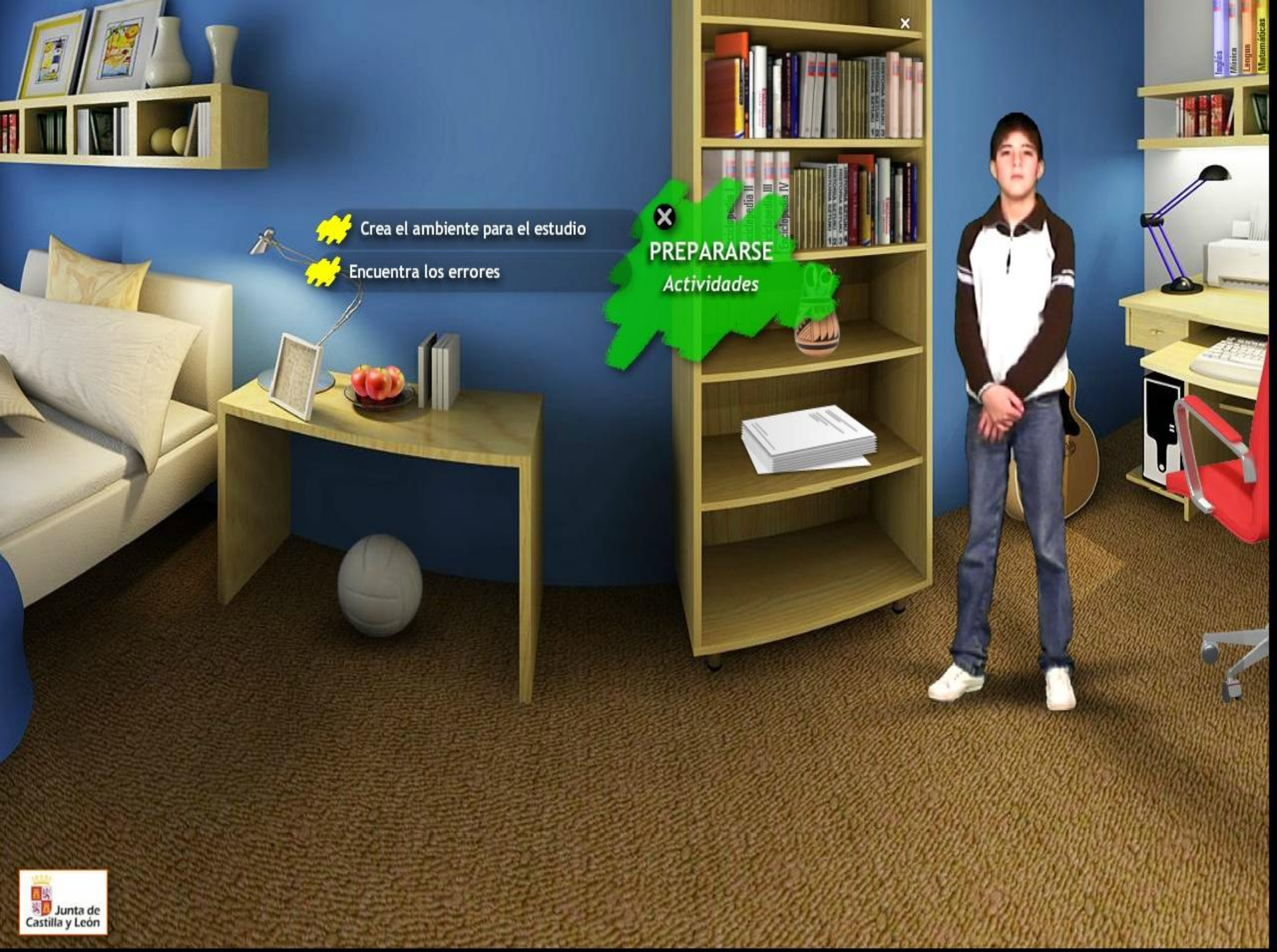
Hay que cuidar también cómo colocas las piernas para que no tengas problemas circulatorios. No las cruces, lo ideal es que o que se apoyen en el suelo o si no llegas, los coloques encima de una caja o de una pila de

Junta de Castilla y León

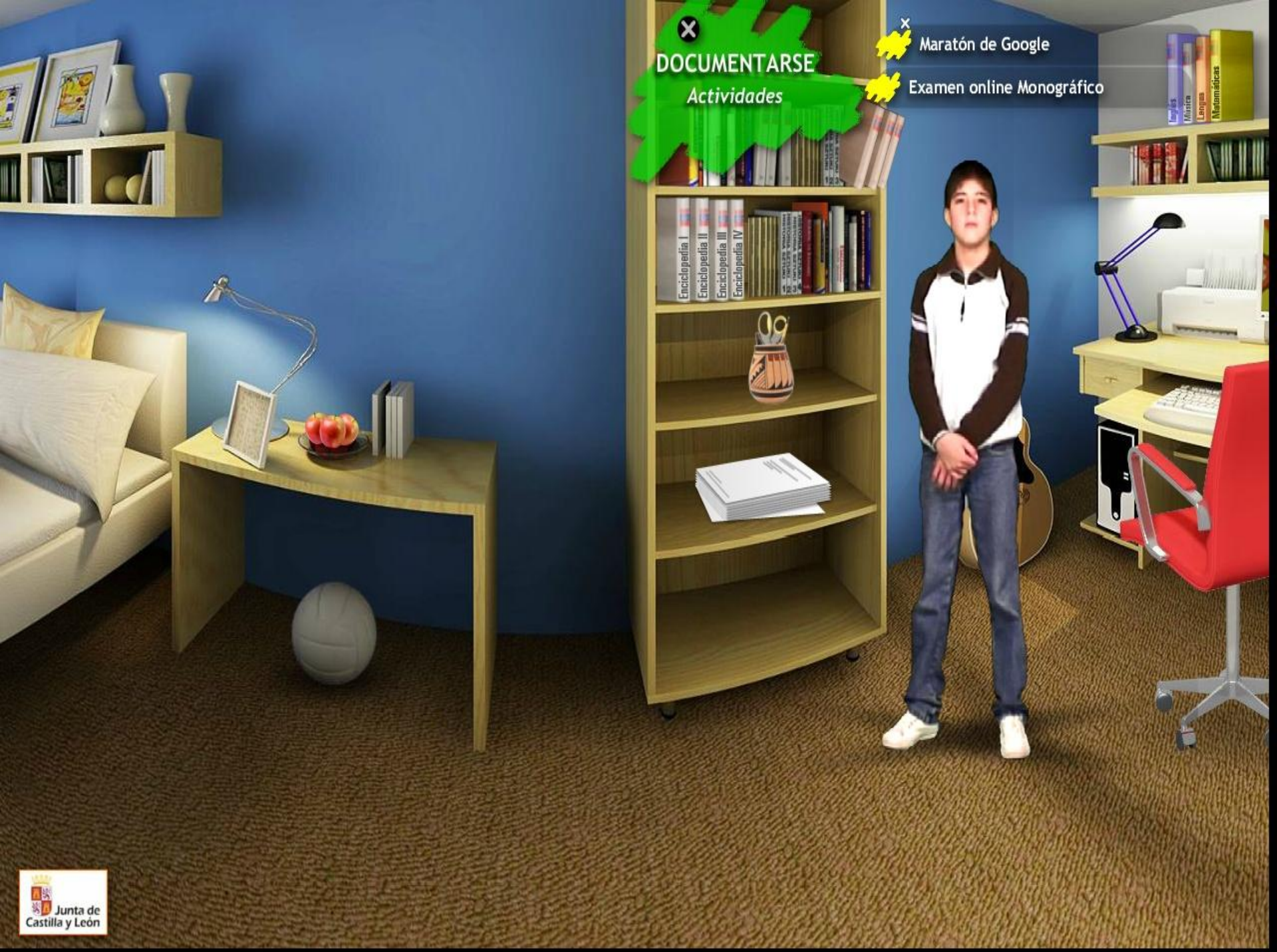
Es mejor que la silla tenga los bordes curvados. El asiento debe ser algo blando. La espalda la tienes que apoyar en el respaldo de la silla.

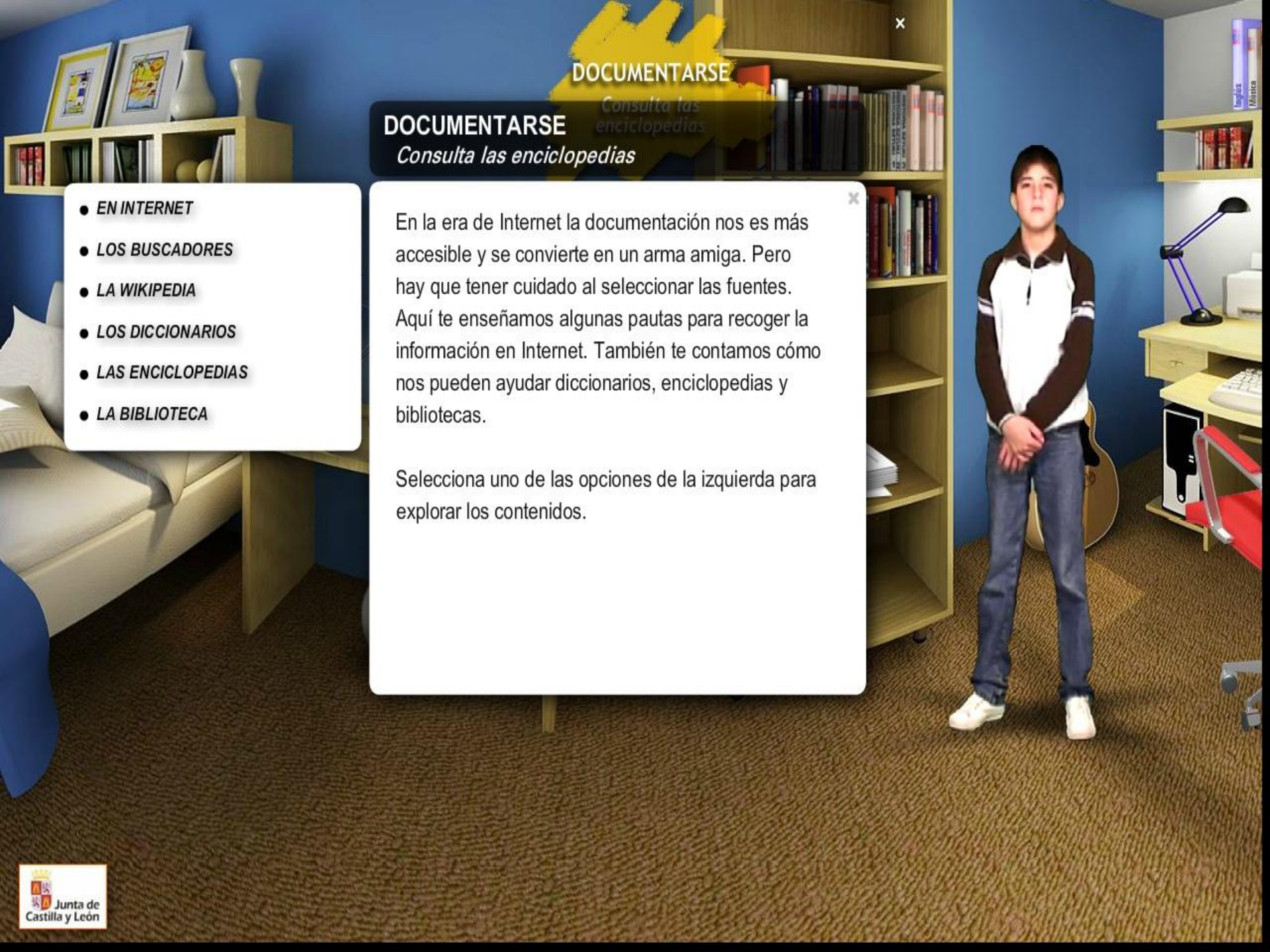
Junta de Castilla y León

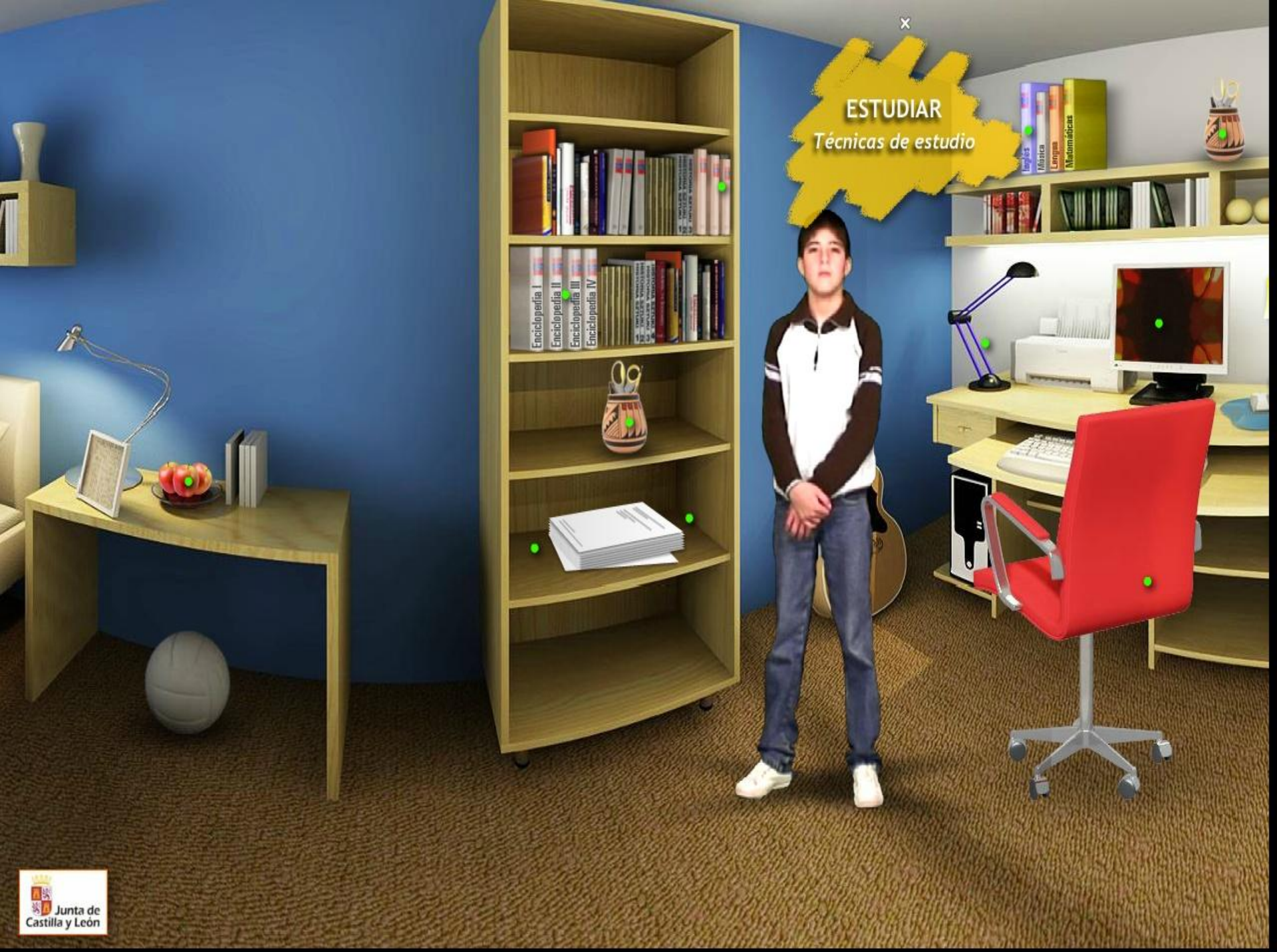

PREPARARSE
Actividades
Junta de Castilla y León

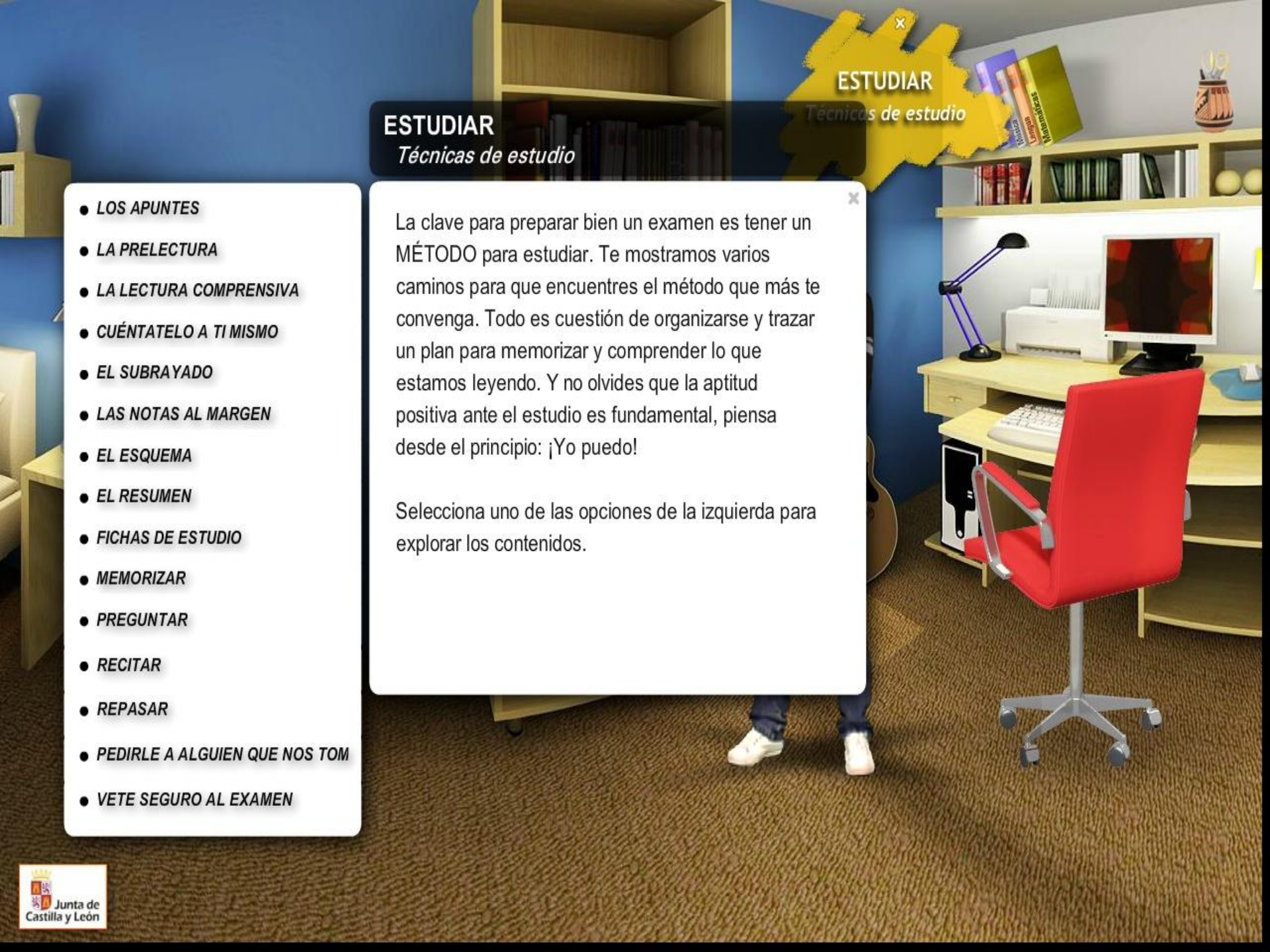

Crea el ambiente para el estudio
Encuentra los errores
PREPARARSE
Actividades
Junta de Castilla y León

DOCUMENTARSE
Actividades
Enciclopedia I
Enciclopedia II
Enciclopedia III
Enciclopedia IV
Inglés
Música
Lengua
Matemáticas
Junta de Castilla y León


DOCUMENTARSE
Actividades
Maratón de Google
Examen online Monográfico
Enciclopedia I
Enciclopedia II
Enciclopedia III
Enciclopedia IV
Música
Lengua
Matemáticas
Junta de Castilla y León


DOCUMENTARSE
Consulta las enciclopedias
DOCUMENTARSE
Consulta las enciclopedias
EN INTERNET
LOS BUSCADORES
LA WIKIPEDIA
LOS DICCIONARIOS
LAS ENCICLOPEDIAS
LA BIBLIOTECA
En la era de Internet la documentación nos es más accesible y se convierte en un arma amiga. Pero hay que tener cuidado al seleccionar las fuentes. Aquí te enseñamos algunas pautas para recoger la información en Internet. También te contamos cómo nos pueden ayudar diccionarios, enciclopedias y bibliotecas.
Selecciona uno de las opciones de la izquierda para explorar los contenidos.
Junta de Castilla y León


ESTUDIAR
Técnicas de estudio
Enciclopedia I
Enciclopedia II
Enciclopedia III
Enciclopedia IV
Inglés
Música
Lengua
Matemáticas
Junta de Castilla y León



ESTUDIAR

Técnicas de estudio

- *LOS APUNTES*
- *LA PRELECTURA*
- *LA LECTURA COMPRENSIVA*
- *CUÉNTATELO A TI MISMO*
- *EL SUBRAYADO*
- *LAS NOTAS AL MARGEN*
- *EL ESQUEMA*
- *EL RESUMEN*
- *FICHAS DE ESTUDIO*
- *MEMORIZAR*
- *PREGUNTAR*
- *RECITAR*
- *REPASAR*
- *PEDIRLE A ALGUIEN QUE NOS TOM*
- *VETE SEGURO AL EXAMEN*

La clave para preparar bien un examen es tener un MÉTODO para estudiar. Te mostramos varios caminos para que encuentres el método que más te convenga. Todo es cuestión de organizarse y trazar un plan para memorizar y comprender lo que estamos leyendo. Y no olvides que la aptitud positiva ante el estudio es fundamental, piensa desde el principio: ¡Yo puedo!

Selecciona uno de las opciones de la izquierda para explorar los contenidos.

Junta de Castilla y León

ESTUDIAR

Reglas mnemotécnicas

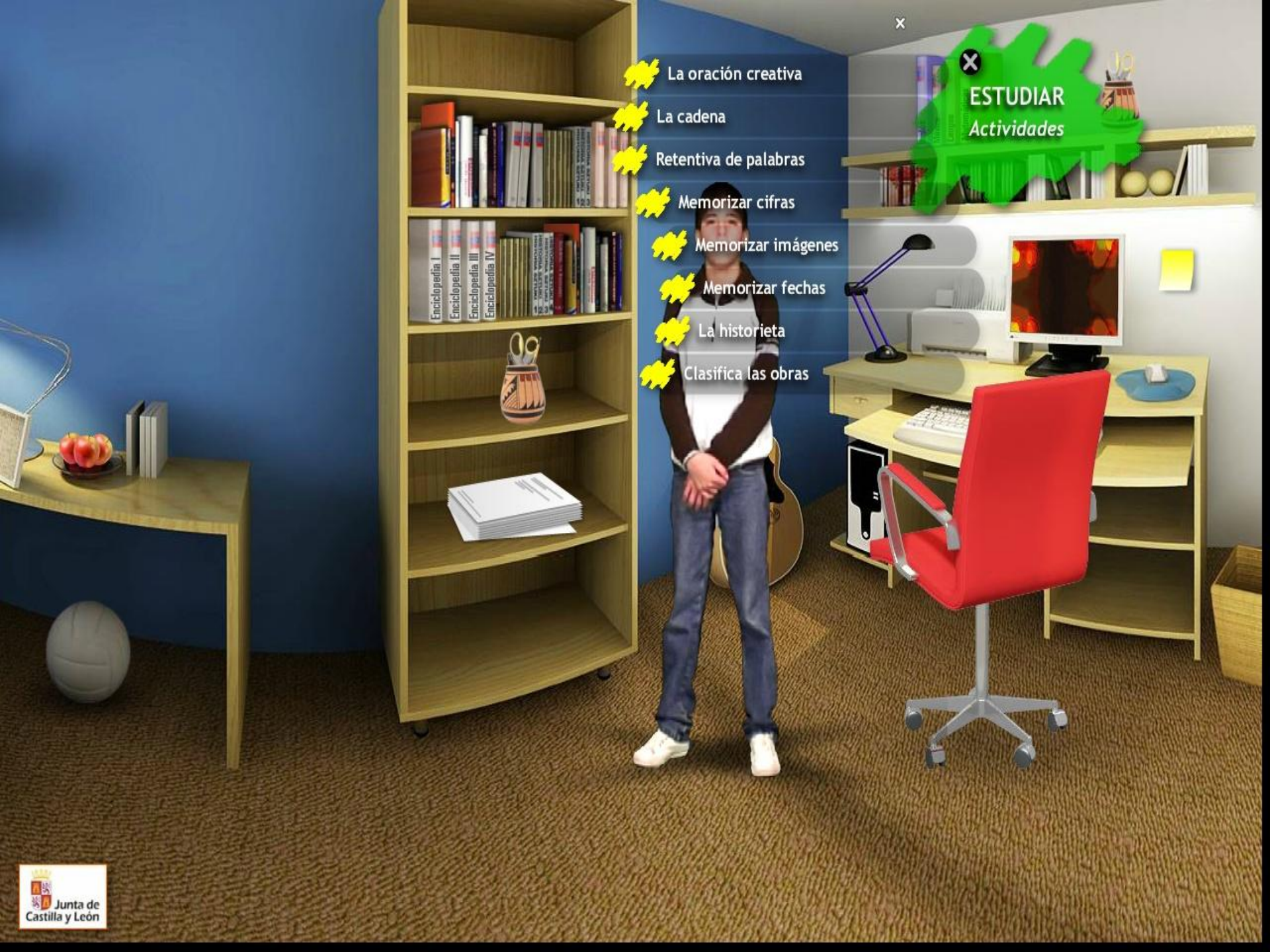
- *LA CADENA*
- *LA HISTORIETA*
- *LOS LUGARES*
- *LA ORACIÓN CREATIVA*
- *TROCEAR LA INFORMACIÓN*
- *EXAGERAR*
- *RIMAR*
- *RECORDAR EL CONTEXTO*
- *ACRÓSTICOS*
- *EL CUENTO*
- *REPASAR*

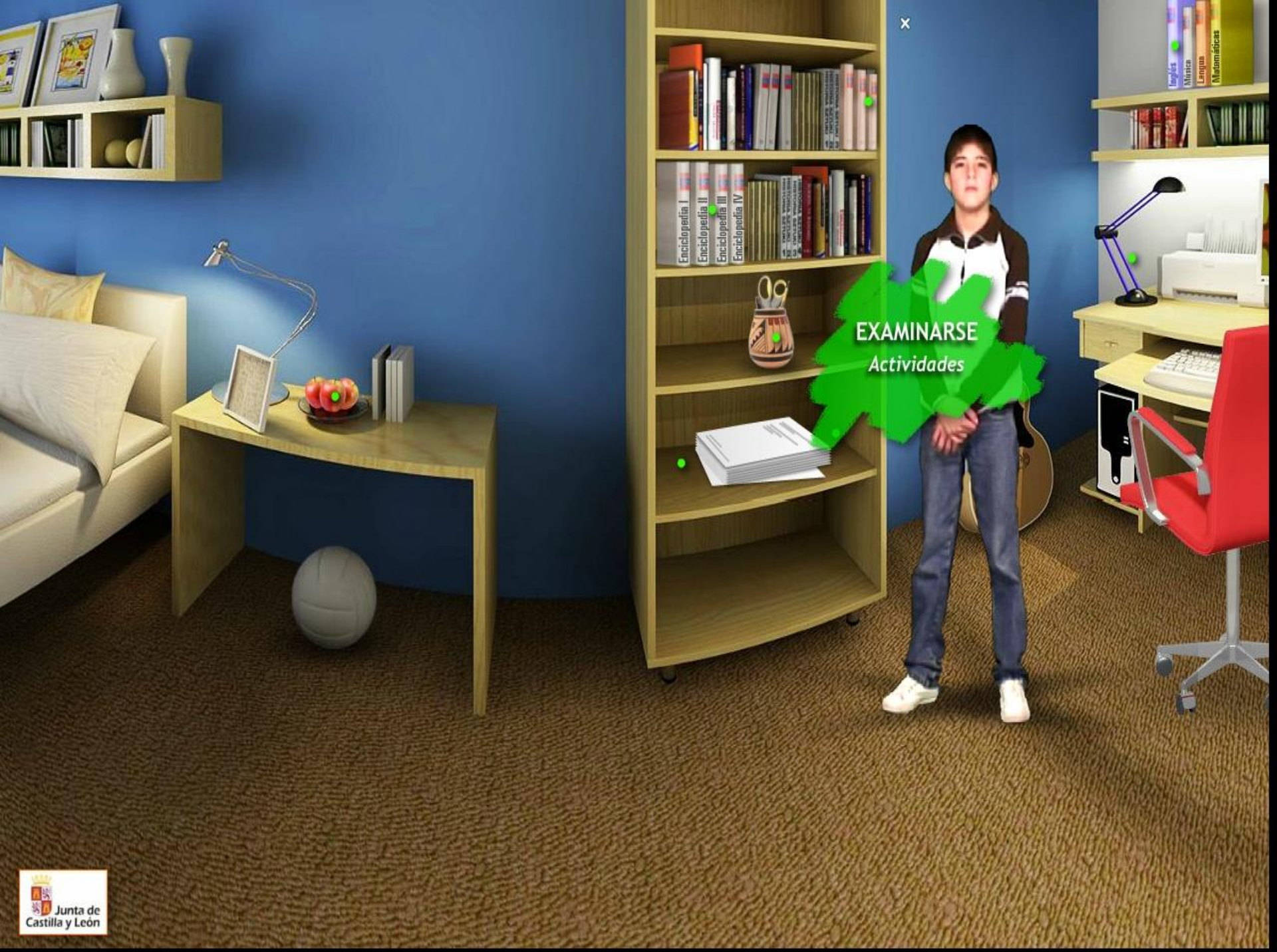
¿Reglas nemotécnicas? ¿A qué te recuerda Nemo? No, no hablamos del famoso pez. Nemo viene del prefijo griego “mneme” que significa memoria. La reglas nemotécnicas son los procedimientos de asociación mental para facilitar el recuerdo de algo.

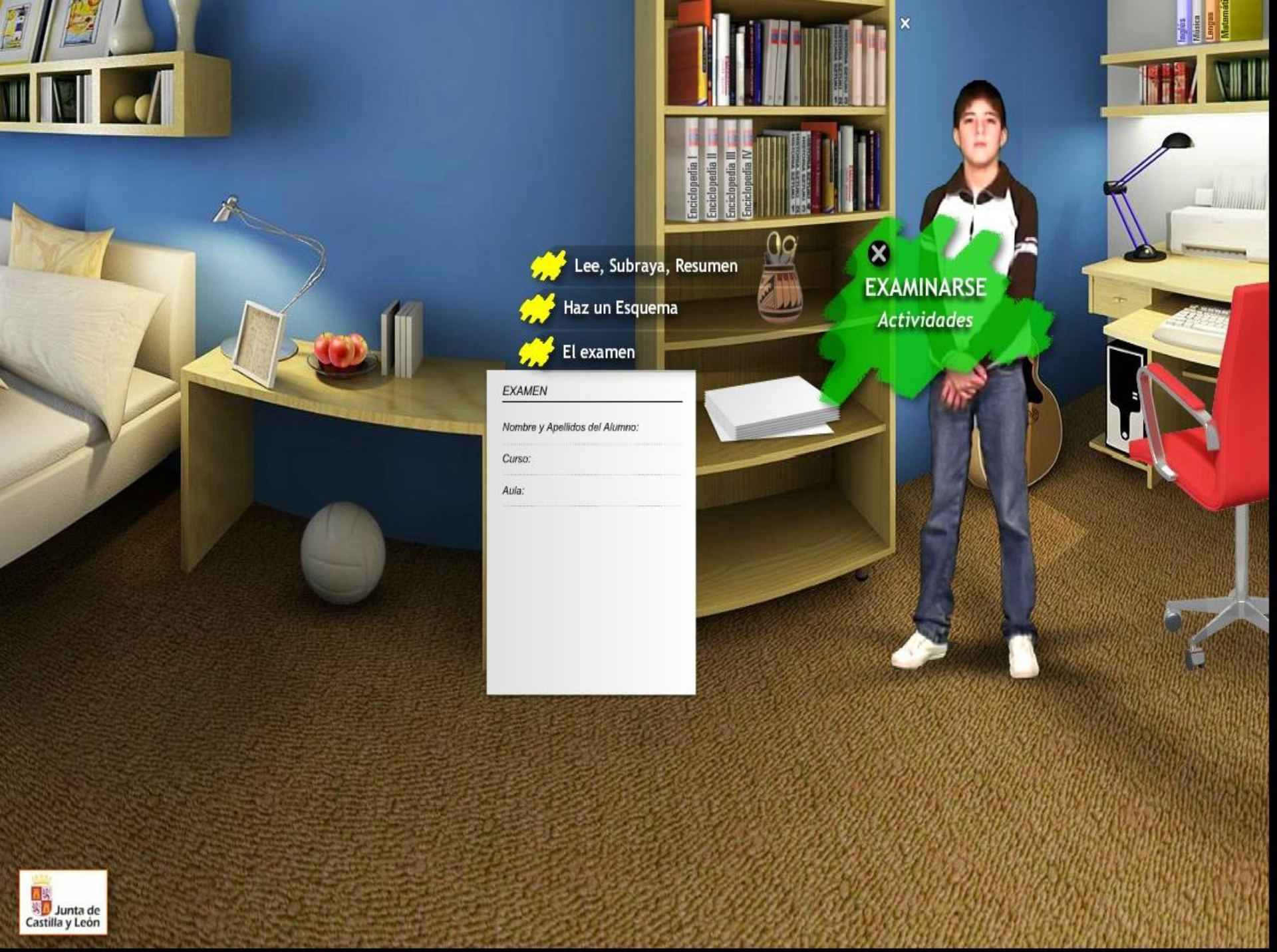
¡Qué difícil es aprenderse una larga lista de números, fechas, nombres o fórmulas químicas! No te preocupes que aquí te vamos a enseñar algunos truquillos para que los datos se te queden bien en la memoria. Navega por nuestro menú y ¡no se te pasará una!

ESTUDIAR
Reglas mnemotécnicas

Junta de Castilla y León


ESTUDIAR
Actividades
La oración creativa
La cadena
Retentiva de palabras
Memorizar cifras
Memorizar imágenes
Memorizar fechas
La historieta
Clasifica las obras
Enciclopedia I
Enciclopedia II
Enciclopedia III
Enciclopedia IV
Junta de Castilla y León


Enciclopedia I
Enciclopedia II
Enciclopedia III
Enciclopedia IV
Inglés
Música
Lengua
Matemáticas
EXAMINARSE
Actividades
Junta de Castilla y León


Lee, Subraya, Resumen
Haz un Esquema
El examen
EXAMINARSE
Actividades
EXAMEN
Nombre y Apellidos del Alumno:
Curso:
Aula:
Enciclopedia I
Enciclopedia II
Enciclopedia III
Enciclopedia IV
Inglés
Música
Lengua
Matemáticas
Junta de Castilla y León

EXAMINARSE

realiza tu propio examen

- ***TIPOS DE EXAMEN***
- ***RECOMENDACIONES***
- ***DEBES EVITAR***

Y llegó el día D. La suerte está echada. Respira hondo y sobre todo confía en ti mismo. Te lo has preparado, así que ¡seguro que superas el examen con éxito!

Selecciona uno de las opciones de la izquierda para explorar los contenidos.

Junta de Castilla y León

Descubre y
Aprende

Recurso interactivo para Aprender a Estudiar de la Junta de Castilla y León

ENLACE

http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/aplicaciones/aprender/default.htm