



REALIZADO POR LOS PROFESORES EP,
CON INFORMACIÓN OBTENIDA EN:
@PROFESMADEINUK, @HRUIZMARTIN

 **NUESTRA SEÑORA
DEL PILAR**
Valencia

COLEGIOS
MARIANISTAS



Valencia

DORMIR BIEN

LA IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN



LA FALTA DE SUEÑO ESTÁ RELACIONADA CON PROBLEMAS ESCOLARES, PROBLEMAS DE OBESIDAD, ESTRÉS, DESATENCIÓN... AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS PARA PODER DESCANSAR BIEN:

- ACOSTARME A LA MISMA HORA
- DORMIR ENTRE 9-11 HORAS.
- SI ESTOY NERVIOSO O INQUIETO REALIZAR ALGUNA ACCIÓN QUE ME RELAJE: LEER, RESPIRAR PROFUNDA Y LENTAMENTE VARIAS VECES , REZAR, HABLAR CON MIS PADRES...
- IRME A LA CAMA CON EL CONVENCIMIENTO DE DORMIRME, NO DE JUGAR.
- EVITA MIRAR EL MÓVIL O CUALQUIER PANTALLA JUSTO ANTES DE IR A DORMIR

¿QUÉ HAGO YO PARA DESCANSAR BIEN? ¿CUÁNTAS HORAS DUERMO AL DÍA?

ALIMENTARME BIEN



LA IMPORTANCIA DE ALIMENTARME BIEN

UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES FUNDAMENTAL PARA PODER SACAR LO MEJOR QUE LLEVAMOS DENTRO PARA EL ESTUDIO. ES ESENCIAL PARA CUALQUIER PROFESIÓN CUIDAR EL EQUILIBRIO EN LA ALIMENTACIÓN. AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS QUE DEBES DE TENER EN CUENTA:

- **PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SANA, DEBO COMER CON MODERACIÓN, ES DECIR, NI MUCHO, NI POCO.**
- **NO DEBO COMER POSTRES CON MUCHO AZÚCAR, NI ALIMENTOS CON MUCHA GRASA O SAL.**
- **TAMPOCO DEBO COMER A DESHORAS.**
- **LOS ALIMENTOS SANOS QUE ME CONVIENEN TENIENDO EN CUENTA MI EDAD SON LOS RICOS EN FÓSFORO, CALCIO Y VITAMINAS. LOS ALIMENTOS QUE LLEVAN ESTOS ELEMENTOS SON: VEGETALES, FRUTAS, LECHE, PESCADO, HUEVOS, CARNES POCO GRASAS...**

¿QUÉ HAGO YO PARA ALIMENTARME BIEN? ¿TENGO UNA DIETA EQUILIBRADA? ¿QUÉ DEBERÍA EVITAR CUANDO VOY A ESTUDIAR?

EJERCICIO FÍSICO



LA IMPORTANCIA DE CUIDAR EL CUERPO

REALIZAR EJERCICIO FÍSICO DE MANERA MODERADA ES UNA GRAN IDEA QUE AYUDA A PODER ESTUDIAR MEJOR. REALIZAR UN EJERCICIO DE MUCHA INTENSIDAD ANTES DE ESTUDIAR NO ES BUENA IDEA PUES ESTARÉ CANSADO.

ESTOS SON ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO:

- ME TRANQUILIZA Y RELAJA.
- ME OBLIGA A ORGANIZAR MI TIEMPO.
- CONTRIBUYE A QUE ESTÉ DE BUEN HUMOR.
- ME AYUDA A DESARROLLAR MEJOR MI CUERPO.
- OXIGENA MI ORGANISMO Y ELIMINA TOXINAS, LO QUE ME AYUDA A PODER CONCENTRARME MEJOR DESPUÉS
- ME AYUDA A ESTABLECER NUEVAS AMISTADES.
- EN GENERAL, MEJORA MI TRABAJO EN LA ESCUELA Y EN CASA.

¿CÓMO CUIDO MI CUERPO? ¿REALIZO EJERCICIO HABITUALMENTE

MEJORAR MI CONCENTRACIÓN

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LOS DETALLES



HAY ALGUNOS DETALLES QUE ES IMPORTANTE CUIDAR PARA PODER LOGRAR UNA BUENA CONCENTRACIÓN. ALGUNOS TIENEN QUE VER CON EL LUGAR EN EL QUE TRABAJA Y OTROS CON HÁBITOS PERSONALES:

- COMIENZA REVISANDO TU AGENDA Y ESTABLECIENDO LOS OBJETIVOS DEL DÍA.
- CUENTA A TUS PADRES CUÁL ES TU PLAN DE TRABAJO Y SI NO ESTÁN, CUÉNTALES LO QUE HAS HECHO A DESPUÉS.
- INTENTA PLANIFICAR TU SEMANA. PUEDES USAR UN HORARIO VACÍO. TAMBIÉN PUEDES ESCRIBIR EN UN CALENDARIO MENSUAL LO QUE DEBAS DE RECORDAR.
- INTENTA QUE TU LUGAR DE ESTUDIO ESTÉ BIEN ILUMINADO Y CON UNA TEMPERATURA AGRADABLE.
- PON EN UN CAJÓN O FUERA DE TU VISTA TODO AQUELLO QUE TE PUEDA DISTRAER (TELÉFONO, RELOJ DIGITAL, ORDENADOR SI NO LO NECITAS, JUEGOS, TABLETS...) .
- TU MESA DEBE DE ESTAR LO MÁS DESPEJADA POSIBLE, QUE TENGAS ESPACIO PARA VER TUS TRABAJOS Y NO DESCONCENTRARSE CON OTRAS COSAS.
- EVITA ESTUDIAR CON MÚSICA DE CUALQUIER TIPO. SI HAY MUCHO RUIDO EN CASA PUEDES RECURRIR A TAPONES ADECUADOS.

¿CUÁLES DE ESTOS PUNTOS CUMPO? ¿CUÁLES NO? ¿POR QUÉ?



Mi Semana

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Qué tengo que
hacer?

Fin de semana

MES:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--





A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing 10 ideas for studying at home.

COMPRENDER DE VERDAD

MENTES EN MARCHA. HASTA COMPRENDER



ANTES DE INTENTAR RECORDAR UN CONTENIDO, ES IMPORTANTE ASEGURARNOS DE QUE LO HEMOS COMPRENDIDO CORRECTAMENTE. COMPRENDER ALGO NO SIGNIFICA APRENDERLO DE MEMORIA. SI CONSIGUES COMPRENDER ALGO TE SERÁ BASTANTE MÁS FÁCIL RECORDARLO. AQUÍ TIENES ALGUNAS IDEAS PARA COMPRENDER BIEN.

- VE CREANDO UN VOCABULARIO CON LAS PALABRAS MÁS IMPORTANTES DEL TEMA. INTENTA REALIZAR FRASES CON ESAS PALABRAS
- CUANDO ESTUDIES EN CASA Y TE SURJAN DUDAS, APÚNTALAS. INTENTA RESOLVERLAS O PREGÚNTALAS A TU PROFESOR
- INTENTA LEER TEXTO O VER VÍDEOS QUE TENGAN RELACIÓN CON EL CONTENIDOS QUE ESTÉS TRABAJANDO. APUNTA LO QUE TE HA SORPRENDIDO O LO QUE NO HAS ENTENDIDO
- CUÉNTALE A ALGUIEN LO QUE ESTÁS ESTUDIANDO Y PREGÚNTALE SI HA COMPRENDIDO BIEN LO QUE HAS EXPLICADO

PRACTICA: ESCRIBE 5 PALABRAS DEL ÚLTIMO TEMA DE CIENCIAS Y REALIZA FRASES

LA AUTO-EVALUACIÓN



PONTE A PRUEBE, BUSCA LO QUE RECUERDAS

PARA APRENDER A IR EN BICICLETA TENEMOS QUE PRACTICAR IR EN BICICLETA. DEL MISMO MODO PARA RECORDAR UN CONTENIDO HAY QUE PRACTICAR RECORDARLO. CUANDO HACEMOS UNA AUTO-EVALUACIÓN LO QUE CONSEGUIMOS ES ORGANIZAR NUESTROS CONOCIMIENTOS, VER LOS CONCEPTOS EN LOS QUE TENEMOS MÁS DIFICULTADES Y NOS PONEMOS EN UNA SITUACIÓN DE "SIMULACIÓN DE EXAMEN" QUE NOS PREPARA (PRACTICAMOS EL HECHO DE RECORDAR) MENTALMENTE PARA EL EXAMEN REAL:

- REALIZA TESTS, KAHOOT O PREGUNTAS CORTAS, Y REPÍTELO HASTA QUE OBTENGAS LA MÁXIMA PUNTUACIÓN.
- EMPIEZA CADA SESIÓN DE ESTUDIO CON UN FOLIO EN BLANCO EN EL QUE ESCRIBES LAS TRES IDEAS QUE RECUERDAS DE LA ÚLTIMA CLASE O SESIÓN DE ESTUDIO. INTENTA REPETIR, SIN MIRAR, UN ESQUEMA DE CLASE.
- ACOSTÚMBRATE A DEDICAR LA SESIÓN DE ESTUDIO A ESCRIBIR O EXPLICAR. PREGUNTARNOS Y RESPONDERNOS A NOSOTROS MISMOS O ESCRIBIR TARJETAS CON PREGUNTAS Y RESPUESTAS TAMBIÉN ES UNA BUENA IDEA. DESPUÉS COMPRUEBA EN LO QUE FALLAS
- OTRA MANERA QUE TE PUEDE AYUDAR ES GENERANDO UNA LISTA DE CONCEPTOS O IDEAS (UNA ESPECIE DE ÍNDICE), Y CADA DÍA ELIGE 2-3 DE LA LISTA AL AZAR. SI LAS SABES CONTESTAR PASA A LO SIGUIENTE. Y SI NO LO SABES, REPASA LO QUE TE FALLE.



NO LEAS EL LIBRO MUCHAS VECES HASTA QUE TE LO SEPAS. MEJOR UNA AUTO-EVALUACIÓN.

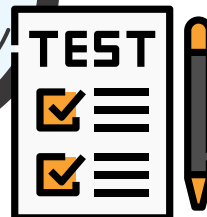
RELEER SOLAMENTE SIRVE PARA COMPRENDER NO PARA RECORDAR



PRACTICA: ESCRIBE TODO LO QUE RECUERDES DE LA ÚLTIMA TUTORÍA SOBRE "CÓMO ESTUDIAR"

Empty box for practicing writing down everything remembered from the last tutorial about "How to Study".

LA PRÁCTICA ESPACIADA



POCO A POCO, MUCHO MEJOR

LA PRÁCTICA ESPACIADA SUPONE DISTRIBUIR EL ESTUDIO A LO LARGO DEL TIEMPO. ES LO CONTRARIO DE ESTUDIAR TODO EL ÚLTIMO DÍA.

MUCHAS VECES QUEREMOS ESPERAR HASTA EL ÚLTIMO DÍA PARA ESTUDIAR TODO DE GOLPE, CUANDO EN REALIDAD, ES MUCHO MEJOR HACERLO POCO A POCO DESDE EL PRINCIPIO

ORGANIZARNOS EL TRABAJO SUPONE COMENZAR ANTES DE QUE TU PROFESOR DIGA LA FECHA DE EXAMEN, Y ESTUDIAR POCO A POCO. PERMITIÉNDONOS APRENDER Y TOMARNOS EL TIEMPO NECESARIO PARA QUE LOS CONTENIDOS SE ESTABLEZCAN.

PARA PODER HACER ESTO, HAY VARIAS MANERAS DE ORGANIZARSE. LA MÁS EFICAZ SUELE SER ESTABLECER RUTINAS DE UNOS 20/30 MINUTOS PARA TRABAJAR UN ÚNICO CONTENIDO.

POR EJEMPLO ES MEJOR EL LUNES DEDICAR 20 MINUTOS AL PUNTO 1 DE NATURALES Y 20 MINUTOS AL PUNTO 2, Y EL MARTES REPETIR LO MISMO. POR EL CONTRARIO ES MENOS EFECTIVO DEDICAR EL LUNES 40 MINUTOS AL PUNTO 1 Y EL MARTES 40 MINUTOS AL PUNTO 2. EN EL CASO DE QUE UN PUNTO SEA MUY EXTENSO TAMBIÉN PODEMOS DIVIDIRLO EN DOS PARTES.

ESFUÉZDATE EN INTENTAR RECORDAR (CON ESTRATEGIAS DE AUTOEVALUACIÓN) LO QUE REPASASTE HACE DOS DÍAS. ES MEJOR "DEJAR QUE SE TE OLVIDE UN POCO Y LUEGO INTENTAR RECORDARLO"



PIENSA EN ALGUNOS ASPECTOS QUE DEBERÍAS REPASAR ESTA SEMANA. ¿QUÉ HARÍAS CADA DÍA?

OTRAS IDEAS IMPORTANTES



TODO SUMA PARA APRENDER

- 1- EVITA ESTUDIAR CON MÚSICA. LA MÚSICA O CUALQUIER OTRO ESTÍMULO (RUIDO O IMAGEN) SON MALOS COMPAÑEROS PARA EL ESTUDIO PUES NOS DISTRAEN.
- 2- PIDE AYUDA SIEMPRE QUE LO NECESITES A TU PROFESOR. ALGUNOS CREEN QUE SI PREGUNTAN DUDAS PUEDEN PARECER TORPES O POCO HÁBILES, CUANDO ES JUSTO TODO LO CONTRARIO. CUANDO YO SÉ EN LO QUE NECESITO AYUDA VOY A PODER CONCENTRAR TODO MI ESFUERZO EN MEJORAR ESA PARTE.
- 3- FIJATE EN LOS COMPAÑEROS MÁS IMPLICADOS. ¿QUÉ HACEN EN CLASE? ¿REALIZAN PREGUNTAS? ¿TOMAN NOTA EN SUS CUADERNOS? ¿SE EQUIVOCAN A MENUDO CUANDO PARTICIPAN?
- 4- DEDICA TIEMPO A PENSAR CUÁL ES LA MEJOR ESTRATEGIA PARA ESTUDIAR UN CONTENIDO. SEGURAMENTE NO TRABAJAREMOS DEL MISMO MODO UN CONTENIDO DE MATEMÁTICAS QUE UN VOCABULARIO DE VALENCIÀ.

INTENTA PENSAR EN LOS COMPAÑEROS QUE MÁS SE IMPLIQUEN DURANTE LAS CLASES. ¿QUÉ HACEN DURANTE LAS CLASES? ESCRIBE 6 IDEAS