

ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO EN CASA

Colegio Santa María de los Apóstoles
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN



- * Lunes estoy agotado.
- * Martes sigo cansado.
- * Miércoles estudio un poco.
- * Jueves para descansar y para un día que queda ¿quién se pone a estudiar?"



¿CÓMO UTILIZAS TU TIEMPO DE ESTUDIO?

- ES IMPORTANTE **PLANIFICAR** Y DISTRIBUIR EL TIEMPO DE **TRABAJO**, EL TIEMPO DE **DESCANSO** Y EL TIEMPO DE **OCIO**....
- RECUERDA QUE **HAY TIEMPO PARA TODO**. LO IMPORTANTE ES SABER DISTRIBUIRLO Y APROVECHARLO...

- Debe de ser realista.
- Debe de ser fijo, diario. En ESO, al menos 2h diarias.
- Debe incluir todas las materias durante toda la semana y tiempo dedicado a cada una debe ser proporcional a su importancia y dificultad.
- Se debe intercambiar descansos breves de 5 o 10 minutos, (no más) porque se pierde la concentración y habría que comenzar desde el principio.
- Periodos de estudio (deberes y/o estudio) 30-45 minutos
- Dedicar un tiempo al repaso.
- Conviene dedicar un día a la semana de descanso.
- El horario no debe quitar horas al sueño.
- Premiate

¿Cómo se hace el horario de estudio?

Cada persona tiene su **CURVA DE RENDIMIENTO**. El máximo rendimiento se suele alcanzar gradualmente en la primera fase del estudio después de un tiempo de adaptación, o precalentamiento. Después poco a poco disminuye el rendimiento.

CURVA DEL RENDIMIENTO

CURVA DEL RENDIMIENTO INTELECTUAL



Organiza tu sesión de estudios en tres fases

- Hay que asignar los **tiempos mejores** a las **materias más difíciles** y abordar las tareas que requieren menos concentración cuando comienza a aparecer la fatiga.

TAREA O ASIGNATURA	ESTUDIO	DESCANSO
PRIMERA	40 minutos	5 minutos
SEGUNDA	30 minutos	10 minutos
TERCERA	20 minutos	15 minutos

HORARIO SEMANAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8-9							
9-9.55							
9.55-10.50							
11.15-12.10							
12.10-13							
13-13.55							
13.55-14.50							
17.00- 17.45							
17.45-17.50							
17.50-18.30							
18.30-18.40							
18.40-19.10							
19.10-19.25							
19.25-20.00							
MATERIAL Y TAREAS PARA MAÑANA							