Cuaderno "Aprender a Estudiar" nº 1

NOMBRE Y APELLIDOS

.....

.....

CURSO

.....

Departamento de Orientación
Grupo de Trabajo de Orientador@s del Campo de Gibraltar

LIVEWORKSHEETS

1. Mi lugar de estudio

- Tu lugar de estudio ha de ser:
  - **Siempre el mismo,** esto te hará más fácil conseguir el hábito de estudio diario y te ahorrará esfuerzos inútiles.
  - **Tranquilo,** que no sea un lugar de paso o donde esté encendida la televisión.
  - **Silencioso,** alejado de la televisión o de la radio. No te conviene escuchar música mientras estudias.
  - **Bien iluminado,** cerca de una ventana y con un flexo ("lamparita de mesa").
  - **Con una temperatura adecuada,** evita el frío que te desconcentra y el calor que te da sueño.
  - **Bien ventilado,** abre las puertas y las ventanas de vez en cuando para renovar el aire. Un ambiente cargado facilita la fatiga.
  - **Organizado y limpio,** sin cosas por medio que te distraigan. Sólo con los imprescindible para el estudio en ese momento.
- Tu lugar de estudio ha de tener:
  - **Una mesa** amplia.
  - **Una silla** con respaldo para mantener la espalda recta y apoyar los pies en el suelo sin tener las rodillas levantadas.
  - **Una estantería** para colocar los libros y el material que necesitas para el instituto.
  - **Un tablón de corcho** para que coloques tu horario de estudio, las fechas de los exámenes, avisos, etc.
  - **Libros y diccionarios** para poder consultar tus dudas.

LIVEWORKSHEETS

Mi lugar de estudio

Recuerda y completa:

1. El lugar de ..... debe ser siempre el mismo; esto hará más fácil que consigamos el ..... de estudio y nos ahorrará ..... innecesarios.

2. Un lugar tranquilo significa ..... o .....

3. Silencioso, lejos de ..... y de la radio. No es conveniente escuchar ..... mientras estudias.

4. Bien iluminado, cerca de una ventana y con un .....

5. Con una temperatura adecuada, pues ..... desconcentra y el ..... da sueño.

6. Bien ventilado, para ello abre ..... de vez en cuando, pues un ambiente cargado favorece la .....

7. El lugar debe estar limpio y ..... Evita poner objetos por medio.

8. El mobiliario imprescindible es el siguiente: ....., ..., ... y .....

9. La silla tendrá ..... para mantener la espalda ..... y los pies han de estar en el suelo sin tener ..... levantadas.

10. Describe como es tu lugar de estudio en casa:

.....
.....
.....
.....
.....

LIVEWORKSHEETS

2. La programación del estudio

- Para programar tus horas de estudio has de tener en cuenta lo siguiente:

a. El estudio debe ser **diario, a la misma hora y en el mismo lugar**.

b. Dedica alrededor de **dos horas** cada día.

c. Antes de empezar a estudiar **prepara tus cosas**: lápices, libros, diccionario, etc. Todo lo que necesites en ese momento.

d. **Haz los deberes y repasa las lecciones** que explican los profesores y profesoras.

e. Es mejor **empezar** por asignaturas de dificultad media, continuar con las difíciles **y terminar** con la que te resulte más fácil.

f. Para aprovechar el estudio necesitas anotar en tu **Agenda** todas las tareas que mandan los profesores y las fechas de los exámenes.

g. Mira el horario del día siguiente para saber las asignaturas que tienes y preparar la **maleta**.

h. No dejes para los últimos días la preparación de los **exámenes**, repasa diariamente y memoriza desde que el profesor te anuncia el examen.

i. No abandones las **asignaturas** que te resultan más difíciles.

j. Durante el tiempo de estudio puedes realizar un pequeño **descanso**, entre 5 y 10 minutos.

LIVEWORKSHEETS

Actividades

La programación del estudio

Piensa y contesta:

1. Escribe cinco cosas que hagas bien a la hora de estudiar según los puntos de la hoja anterior:

2. Escribe cinco cosas que necesites mejorar en el estudio:

➢ Comenta con tu compañero o compañera cada una de estas ilustraciones y escribe lo que hacen bien o mal estos personajes.

LIVEWORKSHEETS

3. ¿Cómo distribuyes tu tiempo libre?

1. Rellena la siguiente tabla con las actividades que sueles realizar habitualmente durante tu tiempo libre (el que no estás en el instituto):

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
15-16 horas		
16-17 horas		
17-18 horas		
18-19 horas		
20-21 horas		
21-22 horas		
22-23 horas		
23-24 horas		

2. Vamos a valorar tu horario: En primer lugar, ¿A ti qué te parece tu horario? ¿Crees que es adecuado para tener éxito en los estudios?

……..

Calcula en tu horario y contesta:

¿Cuántas horas dedicas a jugar, ver la televisión o estar con las amigas y amigos? …… ¿Y cuántas dedicas a realizar otras actividades (particulares, música, deporte, etc.)? ……

¿Cuántas horas dedicas al estudio al día? …… ¿Te parecen suficientes? ……. ¿Por qué? ……..……

¿Cuánto tiempo duermes? …… Hora de dormir: …….. Hora de levantarse: …… ¿Te levantas cansado o cansada por las mañanas? ……

Después de valorado tu horario, piensa: ¿Qué aspectos deberías mejorar de tu horario para mejorar en los estudios?

……..

……..

……..

3. Rellena en la página 4 de la Agenda, en el cuadro "Mi horario semanal en casa", el horario de estudio que vas a llevar en casa cada semana.

LIVEWORKSHEETS

4. La lectura

A continuación vamos a leer este texto evitando los malos hábitos que comentamos a continuación:

- ✓ *Lee las palabras de una vez y no pares hasta que encuentres un signo de puntuación.*
- ✓ *Evita las regresiones, es decir, volver atrás en el texto.*
- ✓ *No sigas con el dedo la lectura.*

Lo primero que vamos a hacer es leer el título, cerrar el Cuadernillo y pensar sobre lo que nos vamos a encontrar en ella por lo que el título nos sugiere. ¿Preparados?

LA LIEBRE Y EL TIGRE

Que gran decepción tenía el joven de esta historia, su amargura absoluta era por la forma tan inhumana en que se comportaban todas las personas, al parecer, ya a nadie le importaba nadie. Un día dando un paseo por el monte, vio sorprendido que una pequeña liebre le llevaba comida a un enorme tigre malherido, el cual no podía valerse por sí mismo.

Le impresionó tanto al ver este hecho, que regresó al siguiente día para ver si el comportamiento de la liebre era casual o habitual. Con enorme sorpresa pudo comprobar que la escena se repetía: la liebre dejaba un buen trozo de carne cerca del tigre. Pasaron los días y la escena se repitió de un modo idéntico, hasta que el tigre recuperó las fuerzas y pudo buscar la comida por su propia cuenta.

Admirado por la solidaridad y cooperación entre los animales, se dijo: "No todo está perdido. Si los animales, que son inferiores a nosotros, son capaces de ayudarse de este modo, mucho más lo haremos las personas". Y decidió vivir la experiencia: Se tiró al suelo, simulando que estaba herido, y se puso a esperar que pasara alguien y le ayudara.

Pasaron las horas, llegó la noche y nadie se acercó en su ayuda. Estuvo así durante todo el día siguiente, y ya se iba a levantar, mucho más decepcionado que cuando comenzamos a leer esta historia, con la convicción de que la humanidad no tenía el menor remedio, sentía dentro de sí todo el desespero del hambriento, la soledad del enfermo, la tristeza del abandono, su corazón estaba devastado; si casi no deseaba levantarse. Entonces allí, en ese instante, lo oyó...

¡Con qué claridad, qué hermoso!, Una hermosa voz, muy dentro de él le dijo: "si quieres encontrar a tus semejantes, si quieres sentir que todo ha valido la pena, si quieres seguir creyendo en la humanidad, para encontrar a tus semejantes como hermanos, deja de hacer de tigre y simplemente sé la liebre".

Anónimo.

LIVEWORKSHEETS

5. Buscamos las ideas principales

Aprende:

- El trabajo del estudiante es como la labor de un detective: has de descubrir entre muchas palabras las ideas principales que esconde un texto escrito.

- Todo detective tiene un método para investigar. En el estudio, para descubrir las ideas importantes te aconsejamos que sigas el siguiente procedimiento:

  - ✓ Primero realiza una **lectura rápida del texto**, para saber de qué va.

  - ✓ Después **lee detenidamente párrafo a párrafo** y en cada uno:

    - **Descubre la idea clave** de cada párrafo. Es como preguntarse, ¿este párrafo de qué trata? Para encontrar la idea clave puedes emplear algunos trucos: Uno, a veces está en la primera frase del párrafo; dos, en otras ocasiones va acompañada de expresiones como "en resumen", "por lo tanto", "lo principal", "en conclusión", etc. Esta idea la escribimos en el margen del párrafo.

    - A continuación, **hazte preguntas** sobre lo que se cuenta en ese párrafo:

      - Las preguntas básicas son: ¿Qué? ¿Quién? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cuántos? ¿Por qué?

    - **Busca una respuesta breve** y concreta. No te enrolles y piensa que puede estar escondida en el texto.

  - ✓ A continuación, ¿qué hacemos con las respuestas encontradas? Pues muy fácil, **se subrayan** para destacarlas entre el resto de las palabras del párrafo.

  - ✓ Organiza las ideas encontradas por medio de un **esquema**.

  - ✓ Y por último, **memoriza** el esquema y repasa el tema.

"La clave del método: 2LSEMR"

LIVEWORKSHEETS

Actividades

1. Vamos a analizar este ejemplo: Pero antes, cierra el Cuadernillo y piensa en los que sabes sobre "máquinas simples" como "la palanca".

Máquinas simples: La palanca

La palanca es una máquina formada por una barra o eje rígido.

Para levantar un objeto con la palanca, colocamos debajo de él uno de los extremos de la barra rígida, esta barra la apoyamos en otro objeto: el punto de apoyo. El otro extremo de la barra lo empujamos hacia abajo; de esta forma, el esfuerzo que realizamos para levantar el objeto es mucho menor que el que se necesitaría si no empleásemos la palanca.

Sobre la palanca actúan dos fuerzas: la potencia, que es la fuerza que ejercemos sobre la barra, y la resistencia que es el peso del cuerpo que deseamos levantar.

Paso 1º: Leemos rápido el texto para conocer …….

Paso 2º: Leemos con atención el primer ……. para descubrir la ……. Nos preguntamos, ¿de qué va este párrafo? Y la respuesta que nos damos es: "Nos dice lo que es una palanca", esto se llama DEFINICIÓN. A continuación lo ponemos al lado.

Paso 3º: Nos hacemos preguntas sobre ese párrafo: ¿Qué es la palanca? ¿Qué la forma? Y subrayamos las respuestas que encontramos a esas preguntas. Ejemplo:

Definición

con

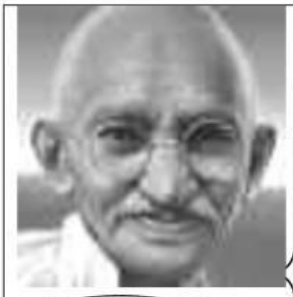
La **palanca** es una máquina formada por una barra o eje rígido.

Aquí observamos que las dos ideas importantes sobre la palanca son: *máquina y barra o eje rígido*.

A continuación, vamos a terminar con el resto del texto sobre la palanca.

LIVEWORKSHEETS

2. Biografía de Gandhi: Como hemos hecho con el texto anterior, lee el título, cierra el Cuadernillo y piensa en lo que sabes del tema.



Mohandas Karamchand Gandhi nació el 2 de Octubre de 1869 en Porbandar, India. Se convirtió en uno de los más respetados líderes espirituales y políticos del siglo XX. Gandhi ayudó a la liberación del pueblo hindú del gobierno colonial inglés a través de la resistencia pacífica, y es honrado por su gente como el Padre de la Nación India. Los indios llamaron a Gandhi Mahatma, que significa "Alma Grande".

Ghandi es el padre de la No-Violencia. Utilizando los postulados de la Satyagraha ("abrazo de la verdad", en sánscrito) dirigió la campaña por la independencia india de Gran Bretaña por medios no violentos: la resistencia pasiva y la desobediencia civil. Gandhi fue arrestado muchas veces por los británicos debido a sus actividades en Sudáfrica y la India. Creía que era honorable ir a la cárcel por una causa justa. En conjunto pasó siete años en prisión debido a sus actividades políticas. Más de una vez Gandhi recurrió al ayuno para impresionar a la gente sobre la necesidad de ser no-violento.

India alcanzó la independencia en 1947, y se separó en dos países, India y Pakistán, tras lo cual comenzaron los enfrentamientos entre hindúes y musulmanes. Gandhi había abogado por una India unida, donde los hindúes y los musulmanes pudieran vivir en paz. Un 13 de Enero de 1948, a la edad de 78 años, comenzó un ayuno con el propósito de detener el derramamiento de sangre. Tras 5 días, los líderes de ambas facciones se comprometieron a detener la lucha y Gandhi abandonó el ayuno. Doce días más tarde fue asesinado por un fanático hindú que se oponía a su programa de tolerancia hacia todos los credos y religiones. El gran físico Albert Einstein dijo de Gandhi: "Las generaciones del porvenir apenas creerán que un hombre como éste caminó la tierra en carne y hueso."

LIVEWORKSHEETS

6. El subrayado

Aprende:

- Subrayar es una técnica consistente en destacar las frases o ideas más importantes de un texto, por medio de líneas horizontales trazadas debajo de las palabras.
- El subrayado está relacionado con la búsqueda de las ideas clave de un texto.
- Tienes que poner atención en lo siguiente:
  - No subrayes nunca mientras realizas la primera lectura porque todo te parecerá importante. Primero, lee; después, piensa, hazte preguntas y busca su respuesta. Cuando la encuentre, la subrayas.
  - Subraya sólo lo imprescindible, evita subrayar en exceso pues no serviría entonces de nada lo que estás haciendo.
  - La lectura de lo subrayado debe tener sentido. Cuando lo lees lo entiendes.
- Si te acostumbras a estudiar así, te aburrirás menos, te será más fácil comprender el tema, te concentrarás más y memorizarás mejor.

Ejemplo: En la Vía Láctea

Estrellas y constelaciones

Si miras por la noche el firmamento, puedes ver muchas estrellas. Las estrellas son enormes masas de gases que están siempre ardiendo. Forman constelaciones, es decir, grupos de estrellas que parecen formar figuras, como la Osa Menor u Orión.

La Vía Láctea

Las galaxias son agrupaciones de miles de estrellas con sus planetas y sus satélites. El Sistema Solar se encuentra en una galaxia denominada Vía Láctea. Se llama así por su aspecto lechoso, vista desde la Tierra. El Universo está formado por miles de galaxias.

LIVEWORKSHEETS

Actividades para aprender a subrayar

Actividad 1: Los volcanes

En el interior de la tierra hace mucho calor. Los científicos calculan que en el núcleo la temperatura debe alcanzar los 3.000 o 4.000 grados. Este calor es capaz de derretir las rocas. A las rocas calientes y fundidas se les llama magma.

Cuando el magma encuentra un punto débil de la corteza terrestre lo aprovecha para abrirse paso y sale hasta la superficie de la tierra. A este fenómeno se le denomina una erupción volcánica.

Los volcanes son como válvulas de seguridad para las rocas fundidas del interior de la tierra, que dejan escapar gases calientes. Aunque lo parezca, un volcán no es una montaña que saca humo y fuego por la punta. En un volcán no hay nada que se queme. Lo que parece humo son gases que se escapan de las rocas fundidas.

Un volcán, cuando empieza, es una grieta de la superficie terrestre por donde salen gases y rocas fundidas que se enfrían al salir al exterior y quedan allí amontonadas formando una montaña. Un volcán sigue un determinado proceso: aparece, crece y después queda inactivo, se apaga. Los volcanes pueden estar muchos años en actividad o durar pocos días. A veces un volcán apagado puede volver a entrar en erupción.

Durante el tiempo que un volcán está en actividad puede expulsar tres tipos de materiales: gases; rocas fundidas de distintos tamaños (cenizas, lapilli y bombas volcánicas); y lava. Cuando acaba la erupción el amontonamiento de estos materiales forma una montaña llamada cono volcánico.

LIVEWORKSHEETS

7. El Esquema

Aprende:

- Para aprender mejor un texto organizamos las ideas más importantes que hemos descubierto en un ESQUEMA.

- Un esquema es una forma de organizar la información de manera ordenada y siguiendo el subrayado que hemos realizado con anterioridad.

- Un esquema es un dibujo del texto que nos facilita su comprensión, repaso y memorización.

- Las ventajas de estudiar con esquemas son:

    - Hace más ameno el estudio y pones más atención.

    - Te obliga a pensar y a ordenar las ideas.

    - Te facilita mejor la comprensión del texto.

    - Es más fácil estudiar, porque sólo estudias lo fundamental.

- Hay diferentes tipos de esquemas, elige el que más te guste:

    - De llaves.
    - De números.
    - De flechas.
    - De rayas y puntos.

- Para elaborar un esquema tienes que utilizar todo lo realizado en los diferentes pasos aprendidos hasta ahora. Hay varios niveles:

    - Nivel 1: Título del texto
    - Nivel 2: Ideas principales de cada párrafo
    - Nivel 3: Ideas importantes subrayadas en cada párrafo
    - Nivel 4: Otras ideas secundarias o menos importantes

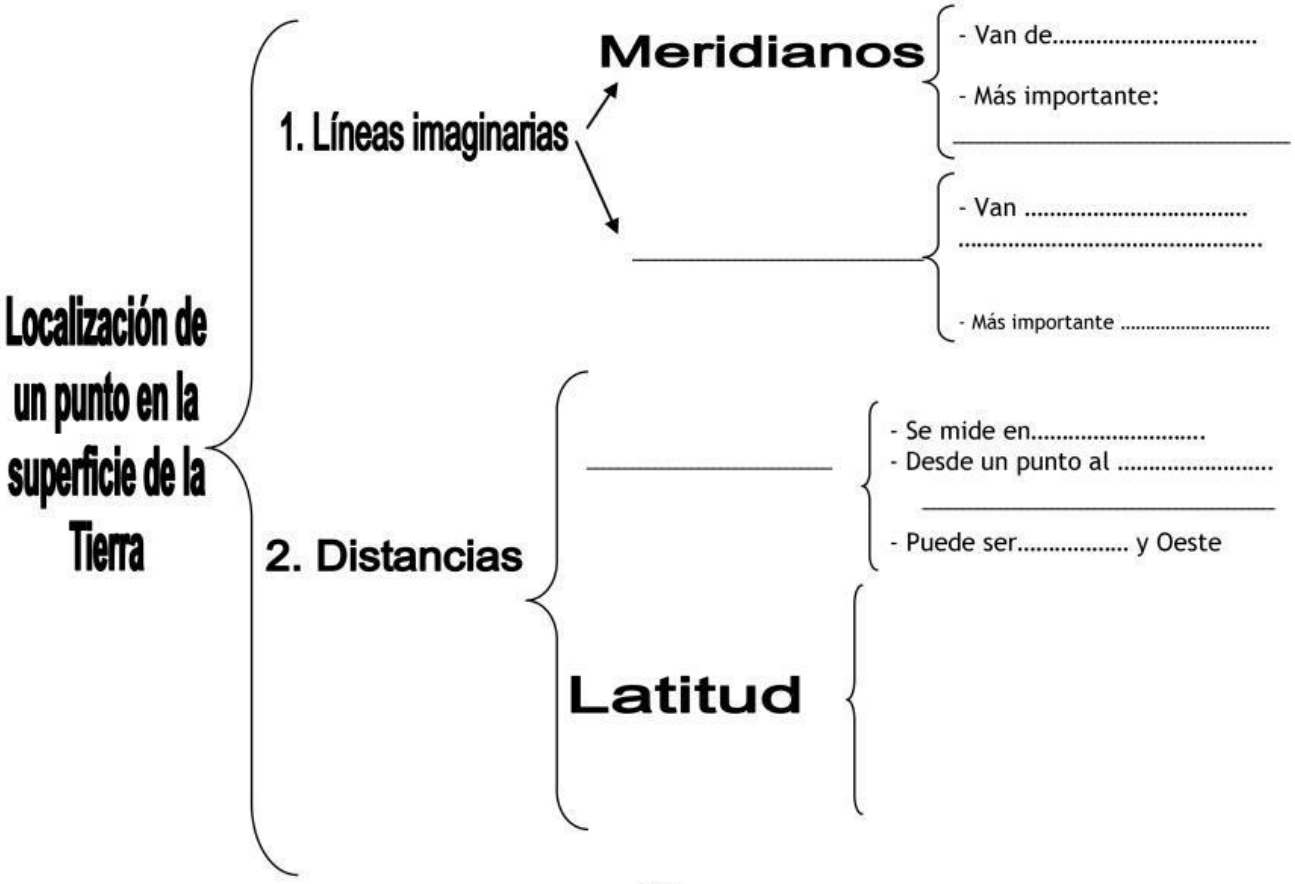
- El esquema ha de estar claro y limpio. Consérvalo en un sitio adecuado.

LIVEWORKSHEETS

Actividad 1: La Tierra, ¿cómo localizar un punto en la superficie terrestre?

Para poder localizar cualquier punto en la superficie terrestre, hemos inventado unas líneas imaginarias que llamamos meridianos y paralelos. Los meridianos son líneas imaginarias que van de un Polo a otro, dando una vuelta completa a la Tierra. El más importante es el Meridiano Cero, también llamado de Greenwich porque pasa por esta localidad inglesa. Los paralelos con líneas imaginarias perpendiculares a los meridianos. El más importante es el Ecuador, que es también el mayor de todos, divide a la Tierra en dos partes iguales llamadas Hemisferio Norte y Hemisferio Sur.

Teniendo en cuenta los meridianos podemos establecer la longitud y con respecto a los paralelos la latitud. Longitud es la distancia en grados que hay desde cualquier punto al Meridiano Cero. Puede ser Esto u Oeste. Si el objeto que vamos a localizar está a la derecha del Meridiano Cero, diremos que está en logitud Este. Si está a la izquierda tendrá longitud Oeste. Latitud es la distancia en grados que hay desde un punto cualquiera al Ecuador. Si dicho punto se encuentra por encima del Ecuador está en latitud Norte. Si se encuentra por debajo está en latitud Sur.



LIVEWORKSHEETS

Actividad 2: Los Movimientos de la Tierra

Se llama movimiento de rotación al giro constante que realiza la Tierra sobre su eje. Como consecuencia del movimiento de rotación se producen los días y las noches y las diferencias horarias.

- Al girar la Tierra sobre sí misma va presentando al Sol zonas distintas. En las que reciben la luz solar es de día, mientras que en las restantes es de noche.
- Nuestro planeta tarda veinticuatro horas en dar una vuelta sobre sí mismo, es decir, un día. Como este giro es gradual se producen diferencias horarias.

La Tierra, además de girar sobre su eje, da vueltas alrededor del Sol. Éste es el movimiento de translación. Este movimiento sigue siempre el mismo camino, que llamamos órbita, y es de forma elíptica. En este recorrido nuestro planeta emplea 365 días y 6 horas. Como un año normal del calendario tiene 365 días justos, cada cuatro años hay uno de 366 días, que se llama año bisiesto.

Como consecuencia del movimiento de traslación se producen las estaciones y la diferente duración de los días y las noches a lo largo del año.

- Las estaciones se forman porque al estar inclinado el eje de la Tierra los rayos solares no llegan siempre a éste con la misma inclinación e intensidad.
- Los días y las noches no tiene siempre la misma duración debido a la inclinación del eje de la Tierra. Durante el verano los días son más largos que las noches, y en el invierno ocurre lo contrario.

LIVEWORKSHEETS