

# HABITOS DE ESTUDIO

## IED NUEVA ZELANDIA

Los hábitos de estudio son esenciales en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, al utilizarlos se puede sacar un mejor provecho de los contenidos académicos, son conductas que adopta el estudiante para realizar tareas, investigar, analizar y repasar las clases de las asignaturas que cursa; dependiendo de la forma en la que estos se realicen influirán en obtener un buen resultado.



Para desarrollar buenos hábitos de estudio, se recomienda mejorar la concentración, no distraerse con su entorno, ejercitar la mente con recursos como crucigramas, sopas de letras y otras dinámicas, comprender las indicaciones de los profesores, preguntar y no quedarse con dudas.



Asimismo, aprender a programar el tiempo de estudio, estableciendo una hora fija diaria y clasificar las tareas que hará según el grado de dificultad: las más sencillas primero y después las complejas.



Los especialistas precisan que es importante que el estudiante tenga metas y objetivos definidos a la hora de estudiar, esto quiere decir, que si su debilidad es, por ejemplo, las matemáticas, debe poner mayor empeño al tratar con esa asignatura, y en general, estar siempre enfocado en mejorar su desempeño académico.



# COMO LOGRARLO

a. Contesta estas preguntas: ¿cuántas horas pasas despierto?, ¿a qué hora te acuestas?, ¿que actividades realizas en contra jornada académica?

b. Es importante organizar el tiempo para cumplir con las responsabilidades, estas son actividades identificadas como deberes, tienen un objetivo y tiempo determinado, por ejemplo, ayudar en casa (barrer, tender la camas, etc), ir al colegio, hacer los deberes académicos;

c. para los deberes académicos debe haber unas condiciones especiales que facilitan el estudio y por lo tanto el aprendizaje como:

- Tener una organización previa de todo el material que se va a utilizar para hacer tareas o estudiar (esferos, lápices, cuadernos, libros, etc.), para no distraernos o perder tiempo buscando material que se necesita.
- Estudiar en un lugar organizado (mesa y silla adecuada), con buena iluminación y sin ruidos (T.V. equipo, etc.)
- Programar un horario de estudio y los deberes de la casa; en la semana y los fines de semana con sus respectivos descansos.
- Es importante estudiar todos los días; estudiar un día antes del examen o a la previa no permite que se entienda todo el tema, porque se hace a la ligera.
- El tiempo que se dedica a los deberes académicos debe ser entre una o dos horas.
- Dormir bien, máximo ocho horas.
- Comer adecuadamente, todas las comidas del día, estas deben ser nutritivas.
- Hacer ejercicio físico

Practiquemos:

Dibuja en cada cuadro del horario todas las actividades que sueles hacer en contra jornada escolar, cada día de la semana:

**Horario de la mañana**

<b>Hora</b>	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1:00 p.m.	almuerzo				
2:00 p.m.	Oficios				
3:00 p.m.	tareas				
4:30 p.m.	Repasar				
6:00 p.m.	Alistar útiles para el colegio				
7:00 p.m.	cena				

Con tus padres o acudientes hacer una lista de todo lo que hacen los fines de semana y realizar un horario similar al realizado en clase.