

TOP 10

para seguir aprendiendo

1

Por dónde comienzo!!!

Planifica todo lo que tengas que realizar para organizar tu semana

Ponete un tiempo sólo para las tareas escolares y momentos de estudio

tareas, actividades, trabajos prácticos y evaluaciones.

TANTO DE LA ESCUELA COMO OTRAS TAREAS,

¡No te olvides de las fechas de entregas!

Mantene la **COMUNICACIÓN** con los docentes, animate a preguntar, a realizar consultas, a plantear tus dudas

2

PARTICIPA - COMPARTÍ

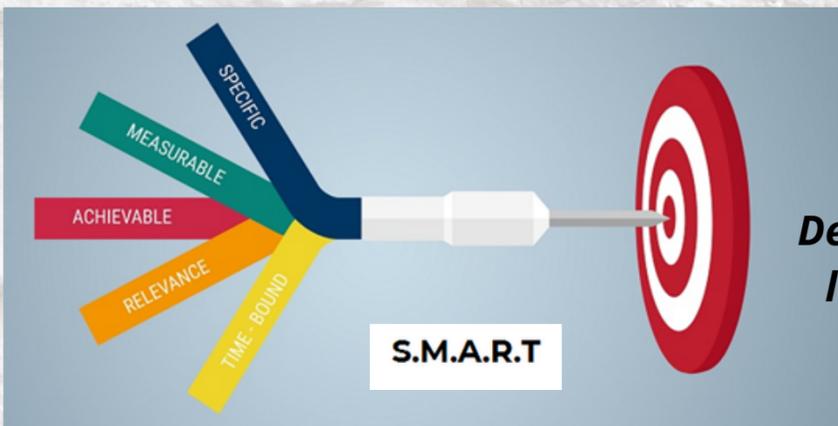


Evitá las multitareas, concéntrate en una sola a la vez.

Al comunicarte con los profesores, preceptores y compañeros/as **poné ATENCIÓN** a los mensajes, consignas y pedidos, para saber como continuar.

3

Establece prioridades



Las metas que planifiques deben ser realistas, específicas, claras y concretas. Debes saber qué objetivos debes cumplir, no sólo a largo y medio plazo, también a muy corto plazo.

Si alguna te preocupa o no puedes lograr, puedes acercarte al AAE o pedir ayuda al preceptor/a

4

¿Qué condiciones son necesarias tener en cuenta para alcanzar un buen aprendizaje?

dependen de vos como alumno/a son internas

no dependen de vos pero podés influir son externas

- interés - motivación
- voluntad y esfuerzo
- organización del estudio
- bienestar general

- el contexto social
- las materias
- la modalidad de enseñanza

Condiciones que intervienen

5

Logra un hábito de estudio, convertilo en una práctica que te ayude a llevar adelante tus objetivos y a crear una manera de estudiar que te permita obtener

confianza en vos mismo



Intenta encontrar un equilibrio entre tu disponibilidad y tus horas más óptimas de estudio (concentración) para ajustar tu planificación.

Hace "cortes" cada una hora aprox.

Los mismos no deben durar más de cinco o diez minutos

6

Seleccioná entre las técnicas de estudio que conocés, aquellas que sean eficientes para comprender y aprender.

7

Organización

Para organizarte de manera más eficaz, debes establecer **más tiempo** para las **materias más complejas**, aquellas que te cuestan más o que exigen más trabajo de comprensión. Puedes comenzar por las tareas o contenidos medianamente complicados, sigue con lo más complejo, y **deja lo más sencillo para el final**. Otra buena técnica es intercalar tareas más complejas o exigentes con otras que te resulten más entretenidas y motivadoras

Reparti el tiempo de estudio para cada asignatura:

Para lograr un buen aprendizaje es importante!!

8

- Realiza un buen descanso evitando, un tiempo antes de dormir los estímulos visuales como computadora, celular y/o televisión.
- Intenta mantener una actitud positiva, relajarte y encontrar momentos para el disfrute, realiza deporte y/o actividades artísticas y culturales que te ayudarán a mantenerte motivado...



Para lograr una **mayor atención** en clase te sugerimos:

- Aunque te cueste separarte de tus amigos buscá sentarte alejado/a de las personas que te distraen .
- Buscá el lugar donde puedas *escuchar atentamente* al profesor/a
- Equipate con lo necesario para *tomar apuntes*, ¡son de gran ayuda a la hora de estudiar!
- Trata de controlarte y *no molestes* a otras personas, sobre todo cuando el profesor está explicando.

¡Mantente activo/a!

-Comparti lo que sabes. ¡Mientras más compartas, más aprenderas!

9

DURANTE LAS CLASES

- **Fortalece lazos emocionales**
- **Mejora la autoestima y confianza**
- **Aumenta el sentimiento de pertenencia**
- **Te hace sentir bien con vos mismo.**
- **Pones el foco de atención en lo que suma.**



Mantene una actitud positiva y activa!

10