

José Jiménez Ortega

Fátima Sousa Salguero

LOS MEJORES HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

1

(Educación Primaria)



ESTUDIANTES HOY

EDICIONES LA TIERRA HOY

COLECCIÓN ESTUDIANTES HOY

A mis amigos José y Fátima e Ignacio y Sara. Con mi más sincero agradecimiento por su ayuda y constante colaboración, y por ser como son.

Un abrazo.

José Jiménez Ortega

A Ignacio y Sara estrellas indiscutibles de este libro y de mi vida.

Mamá.

© José Jiménez Ortega, Montserrat Madrid Matarán, 2004

© De la presente edición:

LA TIERRA HOY, S.L. 2004

C/ San Emilio,64 -Madrid 28017

www.latierrahoy.com

ediciones@latierrahoy.com

ISBN: 84-96182-12-6

Depósito Legal:

Impreso en España- Printed in Spain.

I.G. Grafivera S.L. Jaraiz de la Vera (Cáceres)

INDICE

INTRODUCCIÓN	7
Dispuestos a organizar el estudio	9
Dispuestos a desarrollar la velocidad y comprensión lectora.	33
Dispuestos a desarrollar la memoria	69
Dispuestos a localizar las ideas principales	119
Repaso y autoevaluación	153

INTRODUCCION PARA PADRES Y PROFESORES

Con los volúmenes 1 y 2 de *Los mejores hábitos y técnicas de estudio* nos hemos propuesto que los alumnos/as de Educación Primaria adquieran costumbres, conocimientos y habilidades que les permitan iniciar o afrontar cualquier tipo de aprendizaje de un modo activo, entretenido y eficiente; de manera que su estudio no constituya una simple, pesada y rutinaria asimilación de datos en donde la apatía y el desinterés acaben destruyendo cualquier posibilidad de éxito. En pocas palabras, nuestra obra tiene como última y más importante meta que los alumnos/as **aprendan a estudiar** o mejor dicho, **aprendan a aprender**, y esto desde los primeros años de Educación Primaria. Para ello hemos organizado nuestro sistema en dos grandes bloques de materiales. El primero de los cuales puede comenzarse a trabajar en el segundo ciclo de Educación Primaria, e incluso antes, siempre que el nivel de los escolares sea el adecuado para su asimilación. En cuanto al segundo bloque, se podrá llevar a la práctica una vez interiorizadas las nociones y adquiridos los hábitos programados en el volumen 1.

En *Los mejores hábitos y técnicas de estudio 1* los temas que tratamos son:

- La organización del horario y lugar de estudio.
- El desarrollo de la velocidad y comprensión lectora.
- El desarrollo de la memoria.
- Las ideas principales y las notas al margen.

Los mejores hábitos y técnicas de estudio 2 es una continuación sistemática del libro precedente, y sus contenidos tratan de:

- El subrayado
- El resumen
- Los gráficos y esquemas
- La toma de apuntes
- Los mapas conceptuales

Todo ello meticulosamente estructurado y secuenciado, con las correspondientes actividades de autoevaluación que hacen posible constatar los progresos de los alumnos/as sobre todos y cada uno de los apartados anteriormente mencionados.

Y para finalizar, queremos hacer constar que *Los mejores hábitos y técnicas de estudio 1 y 2* es el resultado de la experiencia de años impartiendo cursos en diversas provincias españolas a profesionales y alumnos/as de todos los niveles académicos. De su eficacia pueden dar pruebas cuantos estudiantes han visto incrementado su rendimiento escolar sin aumentar su esfuerzo y aquellos otros que, además de mejorar el fruto de su trabajo, lo encuentran más atractivo y con mayores alicientes una vez que han asimilado y llevado a la práctica nuestras técnicas.

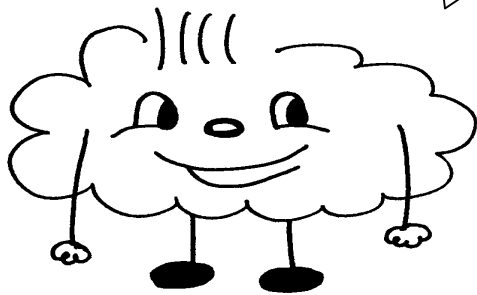
Esperamos, por tanto, que nuestra obra colabore en la disminución del fracaso escolar y a la mejora del rendimiento de todos los alumnos/as de Educación Primaria, lo que sin duda va a redundar en el éxito de sus posteriores estudios.

Que así sea

LOS AUTORES

Dispuestos a

Hola, somos Ignacio y Sara .
¿Quieres aprender a estudiar de forma divertida?



¿A qué esperas?.
Pasa la página.



Organizar el estudio

El lugar de estudio

Di dónde trabajan estas personas. Une mediante flechas.

a- Un médico.

1-En el colegio.

b- Un piloto.

2-En un taller.

c- Un profesor.

3-En un avión.

d- Un mecánico.

4- En un hospital.

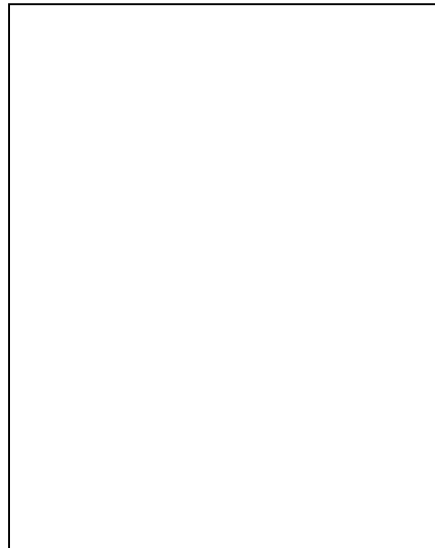
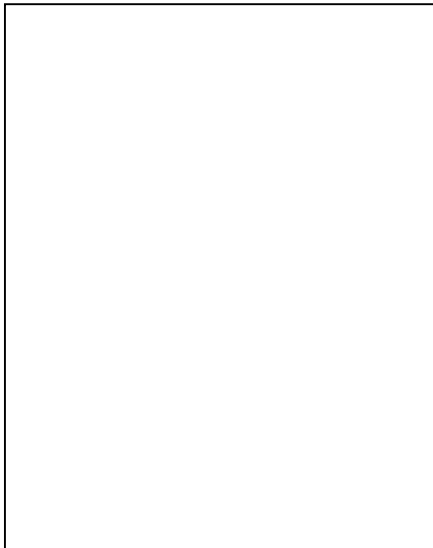
¿Dónde trabajan tus padres?. Haz un dibujo.

Mi padre es.....

Mi madre es

Trabaja en.....

Trabaja en.....



El lugar de estudio



En cada trabajo se utilizan unas herramientas o instrumentos.
Yo utilizo mi varita mágica y te concedo un deseo.

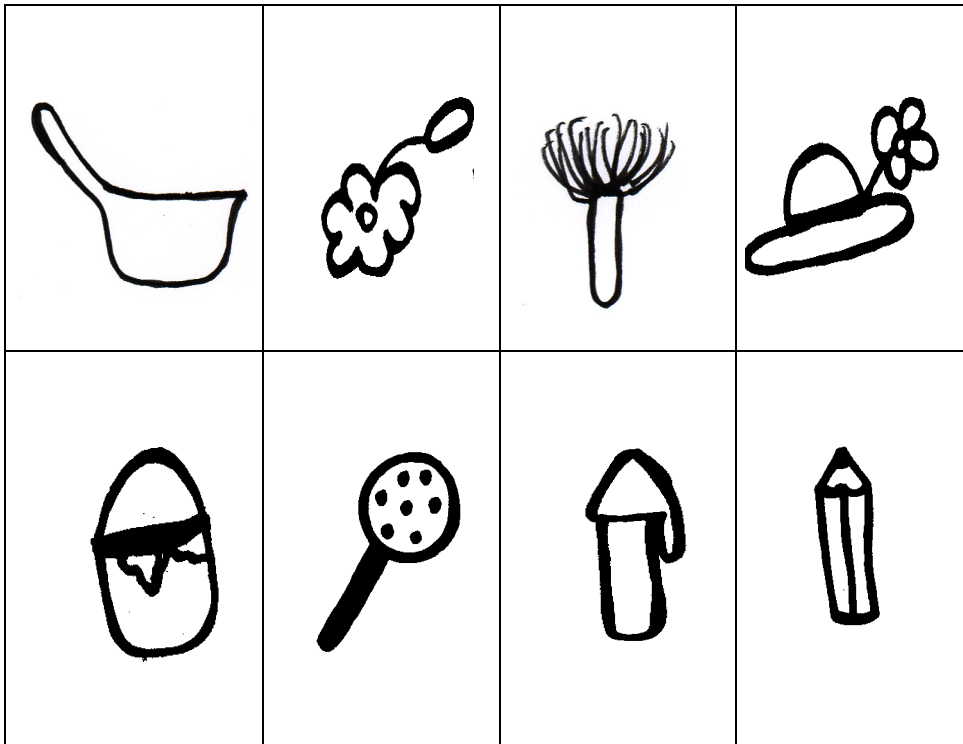
Colorea :

En rojo, las “herramientas” del payaso.

En azul, las del cocinero.

En verde, las del profesor.

En amarillo, las del pintor.

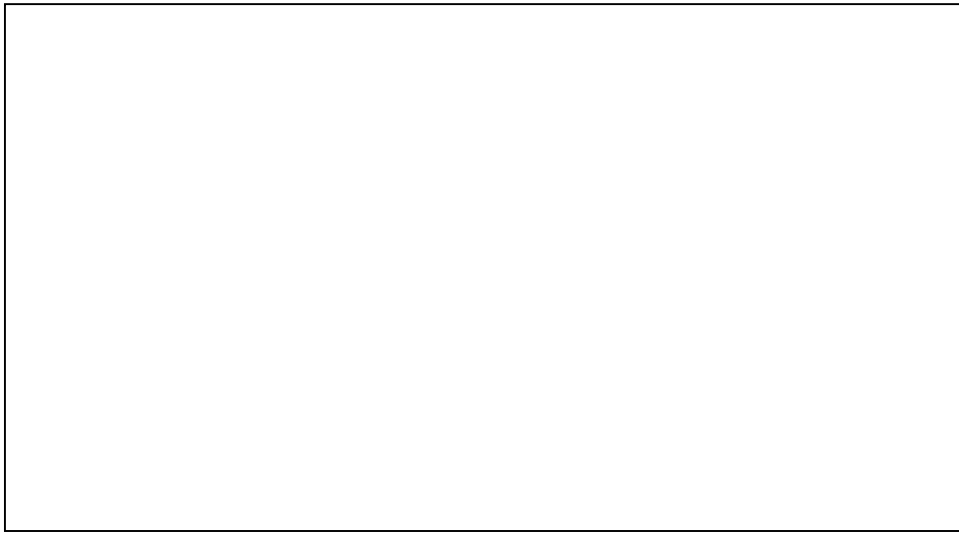


El lugar de estudio



Nosotros también
tenemos un lugar
para estudiar.

¿Tienes un lugar de estudio?. Dibújalo.



Escribe las cosas que hay en este lugar tan bonito que has dibujado.

.....

.....

.....

Evalúa tu lugar de estudio

Contesta a estas preguntas: **SÍ o NO**

- 1- ¿Estudias siempre en el mismo lugar?
- 2- ¿ Es un lugar tranquilo?
- 3- ¿Es un lugar ventilado?
- 4- ¿Hay buena luz?
- 5- ¿Tienes una mesa grande?
- 6- ¿Está ordenado?
- 7- ¿Hay estanterías?

Si has contestado **SÍ** a todas , tu lugar de estudio es **GENIAL**.



Escribe cómo tiene que ser tu lugar de estudio. Fíjate en las preguntas que has contestado.

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

El lugar de estudio

Escribe aquí la lista de cosas que necesitas para estudiar.

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....
- 6-.....
- 7-.....
- 8-.....
- 9-.....
- 10-.....

Subraya las cosas que hace Sara bien cuando se pone a estudiar:

- Coge todo lo que necesita antes de sentarse.
- Pone la radio a todo volumen.
- Ordena el material cuando termina.
- Siempre estudia en el mismo lugar.
- Coloca algún juguete encima de la mesa para entretenerse de vez en cuando.

Un plan de estudio

Fíjate en el horario diario de Sara e Ignacio.

Nos levantamos a las 7.30 h



Entramos en el cole a las 8.30 h



Comemos a las 13h



Volvemos a clase a las 15h

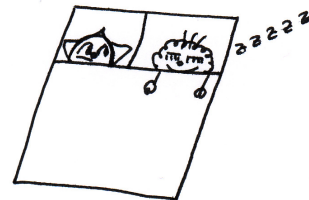
Salimos del cole a las 17 h.



Merendamos y jugamos a las 18h.



Cenamos y nos acostamos a las 20.30



Organiza tu horario

Escribe aquí tu horario.

Días →					
Horas ↓					

Dibuja lo que más te gusta hacer.



Organiza tu horario

Y tú ¿te organizas bien para estudiar?.Vamos a evaluarlo.

Contesta sinceramente a estas preguntas. Pon una **X dentro de los recuadros si lo haces así.**

- 1- Estudio todos los días, menos los fines de semana.
- 2- Estudio siempre en el mismo lugar y a la misma hora.
- 3- Estudio sin que mis padres me persigan por toda la casa para que me ponga.
- 4- Sigo el horario que me he hecho.
- 5- Cambio de actividad durante el estudio.
- 6- Hago un breve descanso al cambiar de actividad.
- 7- Los fines de semana aprovecho para hacer lo que no terminé durante la semana.
- 8- Lo primero que estudio es lo que no me cuesta, luego lo más difícil y por último lo que me resulta más fácil.
- 9- Busco lo que no comprendo en el diccionario o pregunto a mis padres y profes.
- 10- Acabo los deberes siempre.

Organiza tu horario

Las cosas en las que no has puesto la X son las que tienes que mejorar. Escríbelas.

.....

.....

.....

.....

.....

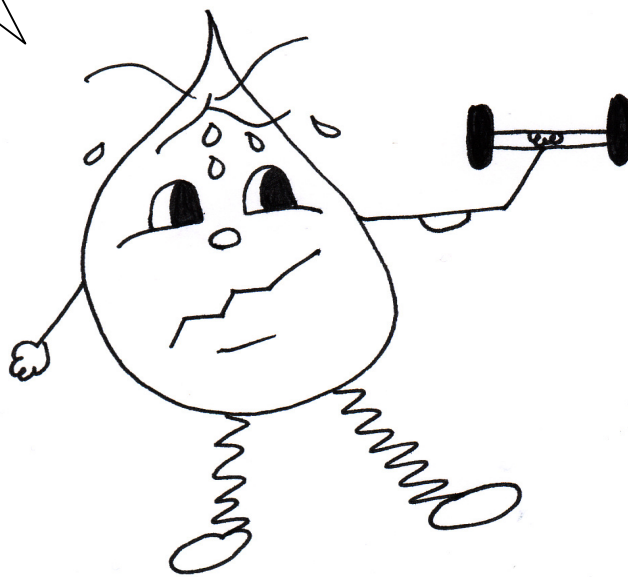
Piensa y escribe: ¿Cómo lograré hacer estas cosas?

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

Preparación física y psicológica

1- Debes comer sano, es decir, de todo (frutas, pescado, verduras, pasta...)

2- Dormir bien.



4- Mostrar interés.

3- Practicar algún deporte.

Primer objetivo: Comer sano

Escribe verdadero (V) o falso (F) :

Comer sano es:

- 1- Comer sólo chocolate y hamburguesas con patatas.
- 2- Comer hasta reventar.
- 3- No comer casi nada.
- 4- Comer variado.
- 5- Tomar frutas y verduras.
- 6- Comer alimentos con mucha grasa o azúcar.

Dibuja 5 alimentos que consideres sanos, si no sabes pregunta a tus padres o profesores.



Alimentación sana

Fíjate en estos consejos:



Lo mejor es un desayuno fuerte, una comida y merienda normales y una cena ligera.

Las ventajas de una buena alimentación son:

- 1- Mejor salud.
- 2- Más rendimiento en los estudios.

Dibuja la cara sonriente de estas frutas y coloréalas :

La pera Petra	La manzana Arancha
El melocotón Melchor	La naranja Esperanza

¡Qué buena pinta tienen, están para comérselas!

Alimentación sana

A ver si conoces los alimentos.

Escribe cada palabra en el cuadro que le corresponda:

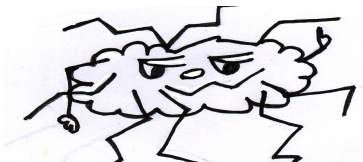
Lentejas, calabacín, melón, puerro, mandarina, garbanzos, acelgas, habas, plátano, fresa, judías verdes.

Legumbres

Verduras

Frutas

Escribe , ahora los alimentos que te gustan y sueles comer tú.



¡No te da vergüenza!
**ASÍ COMO VAS A
RENDIR**

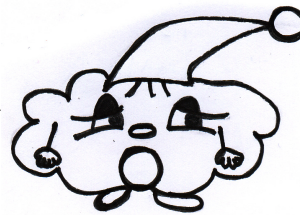
Segundo objetivo: Dormir bien

Para dormir bien tienes que seguir estos consejos:

- Debes acostarte todos los días a la misma hora.
- Debes irte a la cama tranquilo y relajado, si has tenido un problema ese día, no te vayas a la cama con él, solúcionalo o háblalo con alguien.
- Debes dormir 10 horas por lo menos.

Ventajas de dormir bien:

Dormir te sirve para descansar y eliminar la fatiga mental y física.



Te ayuda a mantener la mente despejada.



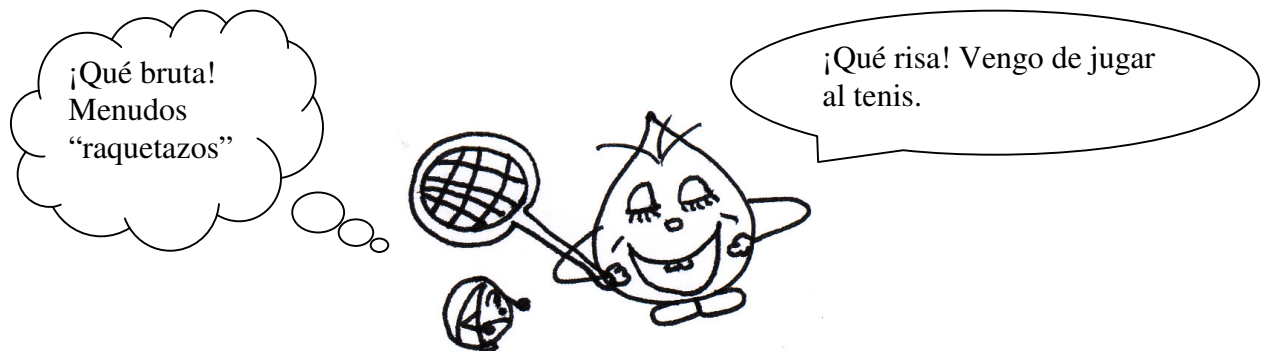
¡Caray! Sí que se duerme bien en este libro.

Tercer objetivo: Practicar algún deporte

Ya hemos visto que para estar en forma debes comer sano, dormir bien y hacer deporte.

El deporte nos sirve para:

- Tranquilizarnos, eliminamos tensiones.
- Estar de buen humor



- Nos ayuda a hacer amigos.
- Nos divierte.

Escribe una lista con tus deportes favoritos.

- | | |
|----------|-----------|
| 1- | 6- |
| 2- | 7- |
| 3- | 8- |
| 4- | 9- |
| 5- | 10- |

¿Practicas algún deporte?

Rellena esta tabla.

DEPORTE	DÍAS	¿CON QUIÉN LO PRACTICAS?

Haz un dibujo de tu deporte favorito.

