



SEIS PASOS PARA UN ESTUDIO MÁS INTELIGENTE

Mejora del rendimiento

PASOS PARA MEJORAR TUS HÁBITOS DE ESTUDIO



PRESTAR ATENCIÓN



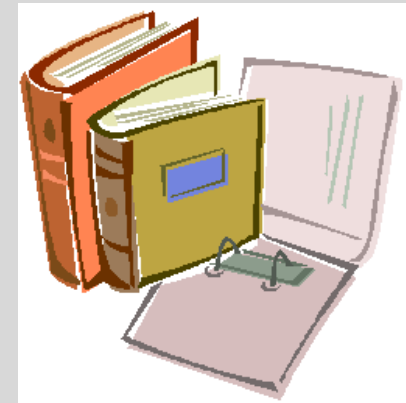
TOMA BUENAS NOTAS



PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

Prestar atención: El buen estudio comienza en clase

- Cuando prestas atención en clase y tomas buenas notas, estás comenzando el proceso de aprendizaje y estudio..
- Tenga un cuaderno separado para cada una de sus materias
- Obtener un folder para almacenar cualquier folleto o guía de estudio
- Escribe a lápiz, para que puedas hacer cambios en tus notas más tarde
- Escribir claramente para que pueda entender la información de la clase
- Mantér tu trabajo organizado
- Manténgase enfocado, no tenga nada que pueda causar distracciones
- Siéntate alto en tu asiento
-



Buenas notas = Estudiar más fácil

- Comience sus notas anotando los hechos que su maestro menciona o escribe en la pizarra durante la clase
- Haz tu mejor esfuerzo para usar siempre una buena escritura a mano para que puedas leer tus notas más tarde
- Mantén tus notas organizadas por tema
-



Planifique con anticipación – Prepárate

- Planifique con anticipación para estudiar sus notas para cualquier tarea, cuestionario o examen.
- Estudia cuándo estás alerta y puedes memorizar hechos
- Autoprueba sobre tus notas
- No espere hasta la noche anterior para comenzar a prepararse para un cuestionario o examen.
- Use un planificador o tome notas para usted mismo sobre las próximas tareas, cuestionarios o fechas de vencimiento de exámenes.
- Pasar el tiempo adecuado estudiando el área temática
- Pida ayuda a sus padres o tutores para preparar u organizar el estudio entre actividades extracurriculares



IDEAS

- Cuando hay mucho que estudiar, es bueno dividir las cosas.
- No te preocupes si no puedes recordar algo en el primer intento.
- La práctica ayudará a memorizar.
- Use dispositivos mnemotécnicos, invente frases para recordar el orden de las cosas.
- Estudia regularmente en lugar de solo una noche
- Revisar tus notas.
- Estudia durante al menos cuarenta y cinco minutos con descansos.
- La televisión y la música deben estar apagadas.
-



Pierde la confusión- Pide ayuda

- Si no entiendes el material, no puedes estudiar y tener éxito.
- Pregúntele al maestro si estás confundido acerca de alguno de los materiales..
- Si estás en casa, pídele ayuda a un tu padre, incluso a un compañero de clase..



Dormir bien y buena nutrición

- Tu cerebro necesita ayuda para digerir toda la información que has estudiado.
- Un montón de descanso y una buena noche de sueño te mantiene fresco y listo .
- Un buen desayuno es clave para recargar tu cuerpo.

