



EL AMBIENTE DE ESTUDIO

PERSONAL. Debe pertenecerle, estar decorado a su gusto. En el área de estudio, mesa y espacio inmediato, no debe haber nada que no sirva específicamente para el estudio, sobre todo elementos que sirvan de distracción (trofeos, fotos, pósters, videojuegos...). Si tiene que compartir la habitación, es deseable ubicar su lugar de estudio en un rincón, es importante que disponga de mobiliario propio.

ORDENADO. De tal manera que cada objeto tenga destinada una posición y siempre pueda localizarse con rapidez, de esa manera ahorrarán mucho tiempo buscando libros, apuntes y material. Han de tener preparado a mano todo el material necesario para afrontar la sesión de estudio, al finalizar todo debe volver a su estado inicial.

ILUMINACIÓN. Es preferible la luz natural sobre la artificial. La luz debe entrar por el lado contrario de la mano con la que escriben para no hacerse sombras.

Lo mismo ocurre con la luz artificial, debe tener las mismas características. Hay que cuidar que este bien distribuida, que no sea demasiado intensa ni demasiado débil y por supuesto, que no se proyecte directamente sobre los ojos del estudiante. Lo más adecuado es una lámpara articulada con una bombilla de 60W y de tonalidad azul, y otra ambiental que ilumine el resto de la habitación para que no haya demasiado contraste.



EL AMBIENTE DE ESTUDIO

VENTILACION. Es importante renovar el aire de la habitación con cierta frecuencia porque si no pueden sufrir los efectos de una mala ventilación: dolores de cabeza, mareo, malestar, sopor...

TEMPERATURA. Aunque no es fácil controlar ese factor, sobre todo en verano, si es conveniente saber que la temperatura ideal ronda entre los 17 y 22 grados. Por encima o por debajo se producen efectos indeseables, sobre todo en periodos largos. El frío nos produce inquietud, nerviosismo; el calor, sopor, inactividad. Por lo tanto los dos nos dificultan la concentración.

MOBILIARIO. Lo ideal sería disponer de una mesa de estudio, una silla y armario estantería para colocar libros, carpetas y útiles de escritorio. No obstante una mesa con la amplitud necesaria para disponerse cómodamente con el material, y una silla de respaldo recto serán suficientes para propiciar una situación activa ante el estudio.



orientacion.edurioja.org



orientación
educativa
EQUIPOS



APRENDEMOS A ESTUDIAR (1)

(El ambiente de estudio)

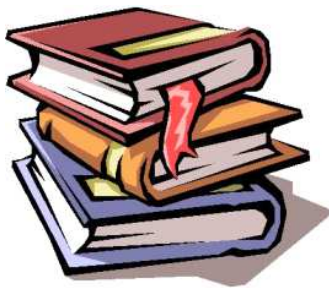
orientacion.edurioja.org



LAS TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

Las investigación educativa indica que disponer de unas eficaces técnicas de trabajo intelectual, unos adecuados hábitos de estudio junto con la supervisión cercana de los padres son variables decisivas en la consecución del éxito académico.

Son muchos los factores que condicionan la eficacia del estudio (motivación, planificación, uso de las nuevas tecnologías, métodos de estudio, realización de trabajos, lectura eficaz, preparación de exámenes, sistemas de memorización etc.) y **los padres, desde casa, podéis quiar a vuestos hijos y contribuir a que su esfuerzo sea más provechoso.**



Es una tradición educativa (hoy por desgracia un poco olvidada) considerar entre los fines de la educación la adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, además de conocimientos técnicos, científicos, humanísticos, históricos y estéticos.

Los profesores del ultimo ciclo de primaria suelen explicar a sus alumnos cómo ser más eficaces en el estudio y cómo adquirir las técnicas básicas de trabajo intelectual.

Esta colección de folletos pretende ser un complemento a este trabajo en el aula, de manera que los padres estéis informados podáis poner en práctica algunas de las estrategias para que el estudio de vuestros hijos sea mas provechoso.

Este folleto, además de servir de presentación, incluye unas primeras orientaciones sobre EL AMBIENTE ADECUADO DE ESTUDIO



EL AMBIENTE DE ESTUDIO

Al igual que cualquier profesional requiere un adecuado lugar de trabajo (herramientas, condiciones de seguridad...), el lugar de estudio requiere unas condiciones mínimas para que el rendimiento sea óptimo:

FIJO. A ser posible utilizar siempre el mismo sitio.

AISLADO. Que permita la concentración, para ello es necesario evitar:

1. Televisión, videojuegos, teléfonos móviles y ordenadores (solamente los chicos muy mayores pueden necesitarlos ocasionalmente. En cualquier caso siempre deben estar fuera de la habitación de estudio).
2. Conversaciones, llamadas telefónicas en las horas de estudio. Si comparten habitación, deben guardar silencio durante el periodo de estudio. La voz humana es la principal fuente de distracción durante el estudio.
3. Música. Es desaconsejable para actividades que requieran una gran concentración. Sólo podría ser conveniente para neutralizar los ruidos provenientes del exterior "como fondo musical".