



## RITMO DE DESCANSO Y ESTUDIO

Hay que planificar los descansos en función de su personal ritmo de trabajo, algunos son capaces de trabajar una hora seguida otros pueden aguantar una hora.

Pueden ser útiles los siguientes criterios:

- 1) Tomar el descanso cuando noten que decae su concentración.
- 1) No aprovechar el descanso en actividades que le hagan perder la atención tales como: ver TV, jugar con videojuegos, redes sociales, escuchar la radio o entablar largas conversaciones.
- 1) Es recomendable que en el tiempo de descanso, hagan algún ejercicio de relajación y concentración.



[orientacion.edurioja.org](http://orientacion.edurioja.org)



# APRENDEMOS A ESTUDIAR (3)

**(Planificar)**

[orientacion.edurioja.org](http://orientacion.edurioja.org)



## PLANIFICACIÓN GENERAL

Para sacar un mayor rendimiento en el tiempo de estudio, es preciso que vuestros hijos se marquen un plan de trabajo con tres niveles:

A) Una planificación larga que puede ser anual, trimestral o mensual. En ella deben figurar:

Fechas importantes como: entrega de trabajos, controles, repasos, recuperaciones, conferencias, visitas...

Este podría ser un modelo de modelo para una planificación trimestral:

	OCT.	NOV	DIC.
MAT.	DIA 9 EVAL. TEMA 3		
LENGUA		DIA 18 ENTREGA TRABAJO	
...			



## PLANIFICACIÓN SEMANAL

B) Una planificación corta semanal. Esta planificación debe ser:

**PERSONAL**, es decir que tenga en cuenta sus capacidades, sus intereses, horarios de deporte, extraescolares, las dificultades de la materia, su ritmo de trabajo y sus costumbres.

**REALISTA**, que pueda cumplirse lo programado.

**FLEXIBLE**, que les permita adaptarse a los imprevistos.

SEMANA DEL .... AL .....

hora	L	M	M	J	V	S	D
5 a 6							
6 a 7							
7 a 8							



## PLANIFICACIÓN DIARIA

C) Una planificación diaria. En ella deben tenerse en cuenta los siguientes elementos:

1. Tiempo para planificar, pensar que es lo que ese día tienen que hacer.
2. Preparación de material necesario para llevar a cabo las actividades.
3. Realización de las actividades, incluyendo todas las tareas : ( repasos, esquemas, trabajos, resúmenes, apuntes...) dedicando un tiempo a cada una de ellas.
4. Ordenación de las actividades teniendo en cuenta la curva de rendimiento mental (dificultad media de las tareas al principio, alta en medio, y baja al final del tiempo de estudio).