

CENTRO	IES PABLO SARASATE		11-1C-01
TÍTULO	<i>¿Cómo puedo mejorar mis notas?</i>	CURSO	2º ESO
PROFESOR(A)	Isabel Hernández Bauve	ASIGNATURA	AE

Plan de mejora de las competencias lectoras en la ESO

TEXTO.

¿CÓMO PUEDO MEJORAR MIS NOTAS?

Para mejorar tu rendimiento en los estudios tienes que tener en cuenta varios aspectos:

1. Las condiciones ambientales.
2. Tu motivación.
3. Cómo te organizas.
4. Las técnicas de estudio que utilizas.

Analicemos cada uno de los aspectos que tienes que considerar.

1. CONDICIONES AMBIENTALES

a. Tienes que estudiar en una habitación tranquila, sin ruidos, donde nadie te moleste.

No estudies en el salón o la cocina con la televisión encendida.

Tampoco estudies con la radio puesta.

Puedes poner un poco de música, suave y sin palabras, al principio mientras haces deberes para que te de menos pereza ponerte a estudiar pero en cuando termines las tareas y te pongas a leer y estudiar debes apagarla.

b. Tu mesa debe estar preparada para tu estudio.

En tu mesa debes tener el material que necesitas.

Tienes que tener una buena iluminación.

Ten ordenado tu material.

Tu silla debe ser cómoda, con respaldo y te debe permitir apoyar los pies en el suelo.

La habitación debe estar ventilada, y con una temperatura adecuada, ni frío, ni calor).

2. MOTIVACIÓN

a. ¡Ánimate! Puedes pasar al curso siguiente con todo aprobado.

Si te esfuerzas todo lo que puedas conseguirás buenos resultados.

Valora positivamente cada vez que hagas algo bien pero no te confíes pensando que ya está todo hecho.

Si escuchas las explicaciones de los profesores, estudiar te resultará más fácil.

Tu esfuerzo te servirá para tu futuro profesional.

b. Estudiar no es un castigo.

Considera que leer, estudiar son una manera de pasar el tiempo agradable y entretenida.

Si una asignatura no te gusta, intenta encontrarle algo atractivo o alguna utilidad.

Piensa que es fácil estar un tiempo estudiando.

Dedica todo el tiempo que puedas al estudio.

No te confíes pensando que podrás hacer mucho en poco tiempo.

CENTRO	IES PABLO SARASATE		11-1C-01
TÍTULO	<i>¿Cómo puedo mejorar mis notas?</i>	CURSO	2º ESO
PROFESOR(A)	Isabel Hernández Bauve	ASIGNATURA	AE

3. ORGANIZA TU TIEMPO

a. El estudio diario.

- Antes de iniciar la sesión de estudio piensa lo que tienes que hacer.
- Establece un horario de trabajo y de actividades de relax y descanso.
- No te quedes "pegado" al televisor. Si hay un programa interesante grábalo y míralo al día siguiente, podrás saltar los anuncios y verlo a una hora que te convenga más.
- No te pases la tarde entera en la calle.
- No te acuestes tarde.

b. Prepara los exámenes con suficiente antelación.

- No se puede estudiar bien un examen de un día para otro.
- Hacen falta varios días de estudio para aprender algo bien, cada día se aprende algo.
- Distribuye el tiempo de cada asignatura en función de su dificultad.
- Entrega los trabajos en su fecha y no faltes a los exámenes.

4. UTILIZA TÉCNICAS DE ESTUDIO

- a. Atiende y toma notas en clase.
- b. Corrige bien los ejercicios en clase.
- c. Relaciona lo nuevo con lo que ya sabes.
- d. Lee varias veces lo que tienes que estudiar hasta que lo entiendas bien.
- e. Observa los dibujos, las fotos y los gráficos que acompañan los textos, te ayudarán a entenderlos.
- f. Busca en el diccionario las palabras que no entiendas.
- g. Subraya las ideas más importantes.
- h. Haz esquemas.
- i. Memoriza sólo cuando hayas entendido y relacionado el texto.
- j. Hazte preguntas para recordar lo que acabas de estudiar.

FUENTE	
AUTOR	Adaptación del texto: Dpto. Orientación del IES Pablo Sarasate - Lodosa
TÍTULO	<i>¿Cómo puedo mejorar mis notas?</i>
EDITORIAL/WEB	
AÑO	2009
PÁGINA	
ISBN	
TIPOLOGÍA	
SOPORTE	Impreso
FORMATO	Continuo
TIPO	Instructivo
USO	Educativo

CENTRO	IES PABLO SARASATE		11-1C-01
TÍTULO	<i>¿Cómo puedo mejorar mis notas?</i>	CURSO	2º ESO
PROFESOR(A)	Isabel Hernández Bauve	ASIGNATURA	AE

ESTRATEGIAS DE LECTURA

1. ANTES DE LA LECTURA

a. Situar a los alumnos en el tema preguntándoles si creen que pueden mejorar su rendimiento. Es posible que algunos contesten negativamente, entonces les animaremos diciéndoles que si se organizan bien pueden mejorar mucho.

b. Aproximación a la estructura del texto:

Preguntar a los alumnos cuáles son los apartados en los que se divide el texto. Esto es:

1. Las condiciones ambientales.
2. La motivación.
3. Organización del tiempo.
4. Técnicas de estudio

Preguntar a los alumnos por qué creen que se han hecho esos apartados.

2. DURANTE LA LECTURA

- a. Animar a la participación de los alumnos, haciendo que cada uno lea una frase y comente por qué cree que ese aspecto afecta a la calidad de su estudio.
- b. Para que comprendan mejor, explicar con ejemplos y explicaciones cada frase justo después de que haya sido leída.

3. DESPUÉS DE LA LECTURA

Para relacionar el texto leído con sus experiencias, enseñarles a respetar los turnos de palabra y enseñarles a extraer ideas con las que puedan hacer esquemas, preguntaremos por orden a los alumnos qué punto les parece que es más fácil de aplicar para ellos, cuál es el más difícil y cuál es el que más necesitan aplicar.

Para practicar la elaboración de conclusiones, los alumnos redactarán un texto en el que expresarán qué van a hacer para mejorar sus notas.

CENTRO	IES PABLO SARASATE		11-1C-01
TÍTULO	<i>¿Cómo puedo mejorar mis notas?</i>	CURSO	2º ESO
PROFESOR(A)	Isabel Hernández Bauve	ASIGNATURA	AE