

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	3º Básico
Asignatura:	Orientación
Docente:	Dalia Espinosa Bascur
Semana:	04 al 08 de mayo.
Objetivo de la clase:	Manifiestar hábitos de estudio que favorezcan el aprendizaje

Hábitos de estudio.



En esta clase hablaremos de hábitos de estudio, actitudes que favorecen el aprendizaje, la importancia del esfuerzo entre otras.

¿Qué son los hábitos?

Un hábito es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente, dicho de otra manera, es una **práctica o costumbre que realizas con frecuencia.**



Adquirido por la experiencia : Se aprende haciendo cosas

Realizado de manera regular : Con frecuencia, habitualmente

Automáticamente : De forma involuntaria y mecánica

**Ejemplo:
Lavarse los dientes**

5 HÁBITOS BÁSICOS

1. **Organización del tiempo**, elaborando un plan de actividades diarias.
2. **Prestar atención** a los profesores durante la clase y **tomar nota** de lo más importante.
3. **Estudiar todos los días**, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar.
4. Utilizar alguna **técnica para estudiar**.
5. **Mantener siempre una actitud positiva** ante la vida, incluso ante los problemas.

PRINCIPALES ERRORES AL ESTUDIAR

1. Intentar aprender todo el día antes de la prueba.
2. Intentar memorizar el contenido de los libros, sin comprender
3. Estudiar acostado
4. Faltar o no prestar atención a las clases
5. Estudiar escuchando música a todo volumen



EL LUGAR PARA ESTUDIAR

- Disponibilidad total.
- No a las interrupciones ni a las distracciones.
- Disponibilidad de los materiales de estudio.
- Mesa de estudio.
- Buena iluminación y temperatura.
- Tablón de corcho en la pared.
- Otros factores ambientales.



TIEMPO PARA ESTUDIAR

- Periodos de estudio de 45 a 90 minutos
- Períodos de distracción cortos.
- Evitar estudio después de almorzar o tomar once.
- Los padres deben apoyar al niño en sus trabajos y estudio.
- Establecer horario diario de estudio.
- Evitar estudiar en las noches.



HABITOS DE SUEÑO

- Establecer hábitos regulares de sueño.
- El sueño es vital para obtener un buen rendimiento en el estudio en general.
- Dormir mal afecta la atención en clases.
- Dormir al menos de 8 horas diarias
- El sueño debe ser bueno y sin interrupciones.
- Evita tomar coca cola, café u otros estimulantes antes de dormir
- Deben evitarse las últimas horas de la noche para estudiar.



La falta de sueño no sólo baja la capacidad de prestar atención y retener información; investigaciones recientes indican también que dormir poco o mal, afecta el carácter y produce mal genio.

EJERCICIO FÍSICO

- Es importante hacer ejercicio físico diario
- El ejercicio permite liberar tensiones, descargar el exceso de energía.
- Entrega disciplina y control de movimientos.
- Correr, saltar, andar en bicicleta, jugar a la pelota, etc., son necesarios en los niños, jóvenes y adultos.
- En los deportes, se aprenden también el respeto de turnos, trabajo en equipo, etc., siendo hábitos necesarios para casi cualquier actividad que realizamos.

