

# PLANIFICADOR SEMANAL



*Construindo xuntos o día a día.*

Este planificador pertence a: \_\_\_\_\_

En caso de perda, contactar a través do teléfono:: \_\_\_\_\_

Ou do correo electrónico:: \_\_\_\_\_

Fundación INGADA, 2021.

Esta obra está baixo unha licencia de Creative Commons Recoñecemento -NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.



## Tes por diante un novo curso!

Cada comezo é unha oportunidade para volver a **comezar de mellor forma**.

Nas túas mans tes unha axenda onde poderás anotalo toooooodo este curso, para comezar a **organizarte mellor dende o principio**.

Ademais, en cada páxina verás que hai unha **infografía recortable**. Nelas recóllense unha serie de pasos a seguir á hora de afrontar un texto que hai que estudar. Estes **pasos e recomendacións** axudaránche a aproveitar ao máximo o tempo que pasas diante dos libros. Podes recortalas, plastificalas, usalas como marcadores e levalas a todas partes!

En ocasións pode ser difícil atopar cal é a **técnica máis adecuada** para ti, para o texto que tes diante, para o tipo de exame que vas ter... Por iso coñecer diferentes técnicas proporcionarache un amplo **abanico onde escoller**; nunhas ocasións optarás por unha estratexia e noutras, por outra distinta.

Cando non obtemos os resultado que esperabamos, é lóxico que nos frustremos e queiramos tirar a toalla, pero se o pensas, así non conseguiremos nada.



**A perseveranza é a mellor arma para lograr o éxito.**

Quizais no pasado non nos saíse ben, pero se probamos novas ferramentas, pode que atopemos o que andabamos a buscar.

Como dixo Stephen Covey, **“As fortalezas están nas nosas diferenzas, non nas nosas similitudes”**. Pode que a túa forma de estudar precise ser distinta da dos teus compañeiros ou compañeiras, pero iso está ben e permítenos ser máis creativos e creativas.

E lembra que pedir axuda cando o precisamos, é de valentes.

**Ánimo con este novo comezo!**

Esta publicación está adicada a **tódalas persoas afectadas polo TDAH, aos seus familiares e/ou aos seus docentes.**

O alumnado con TDAH presenta unha serie de características que en ocasións repercuten negativamente na aprendizaxe e no rendemento académico. Por iso, é **importante intervir de forma temperá**, previndo de este modo consecuencias peores no futuro.

Moitas das dificultades que manifestan relaciónanse cun déficit na capacidade atencional, así como nas funcións executivas. Entre estas atopamos a capacidade de organización e planificación, unha habilidade esencial para a eficacia académica.

Un dos **obxectivos** que nos marcamos na Fundación INGADA é **dotar ao alumnado das estratexias necesarias**, durante a súa etapa de desenvolvemento, para conseguir a máxima autonomía e eficiencia posible nas súas tarefas académicas.

Para dito propósito, sabemos que é importante traballar co alumnado paulatinamente sobre:

**Estimulación da atención:** selectiva e sostida.

**Organización e planificación.**

**Mellora das habilidades lectoras**, especialmente da comprensión.

**Fomento da motivación escolar.**

**Ensinanza de rutinas de pensamento**, co obxectivo de que a persoa sexa cada vez máis autónoma na súa aprendizaxe.

Para afrontar o estudo de calquera materia o ou a menor deben dispor de: motivación, capacidade e ferramentas axeitadas para poder realizar esta tarefa. O alumnado con TDAH ten a capacidade suficiente para render adecuadamente no ámbito académico, pero en ocasións fáltanlle as ferramentas máis adecuadas segundo o seu estilo de aprendizaxe, o que provoca frustración e leva á desmotivación.

Por todo elo, nesta axenda presentamos unha serie de infografías nas que se ofrecerán pequenos “trucos” que permitan establecer as bases necesarias para **desenvolver técnicas e estratexias de estudo eficaces** que axuden ao/a estudante a sacarlle o máximo partido a todo o seu esforzo.

As infografías que propoñemos céntranse nas **diferentes técnicas de estudo** que favorecen o rendemento académico das persoas con TDAH. Non obstante, e posto que é preciso atender ao alumando de forma integral e personalizada, ademais de traballar as técnicas de estudo, é conveniente **descubrir e potenciar as fortalezas de cada un/unha**.

A continuación deixámosvos algunhas ideas de exercicios que poden realizarse, especialmente en Primaria, e que beneficiará a todo o alumando.

### ATENCIÓN:

Cos exercicios de atención conseguiremos, por un lado, centrarnos antes de iniciar a tarefa. Por outro, fomentaremos a motivación e conseguiremos que sexa máis sinxelo vencer á preguiza e comezar. Ademais, o adestramento constante mellorará o nivel de atención do noso alumnado.

**Actividades:** sopas de letras, palabras cruzadas, labirintos, secuencias, diferenzas, etc.

### ORGANIZACIÓN E PLANIFICACIÓN:

É importante adestrar ao noso alumnado na organización de maneira constante. Para elo, faremos de modelos, verbalizando en alto a organización do día, da clase, etc. Guiarémolles e supervisarémolles na planificación dunha hora, dunha tarde, dun día ou dunha semana. Pouco a pouco irán adquirindo maior autonomía.

Acompañarémolos na organización de horarios, recordándolles que deben ser realistas e concretos á vez que flexibles, para poder adaptarse a imprevistos. Tamén é importante incluír os momentos e días de descanso.

Adestrándonos diariamente na realización e cumprimento das nosas planificación, chegaremos a crear un hábito. Podemos incluso propoñelo como un reto, por exemplo, cumprindo unha determinada organización durante 20 días seguidos.

**Actividades:** Planificadores semanais, horarios mensuais, listas diarias (do – to do – done).

## COMPRESIÓN LECTORA

Realizar certos exercicios antes e durante a lectura pode fomentar a adquisición de habilidades lectoras e facilitar a comprensión dos textos a estudar.

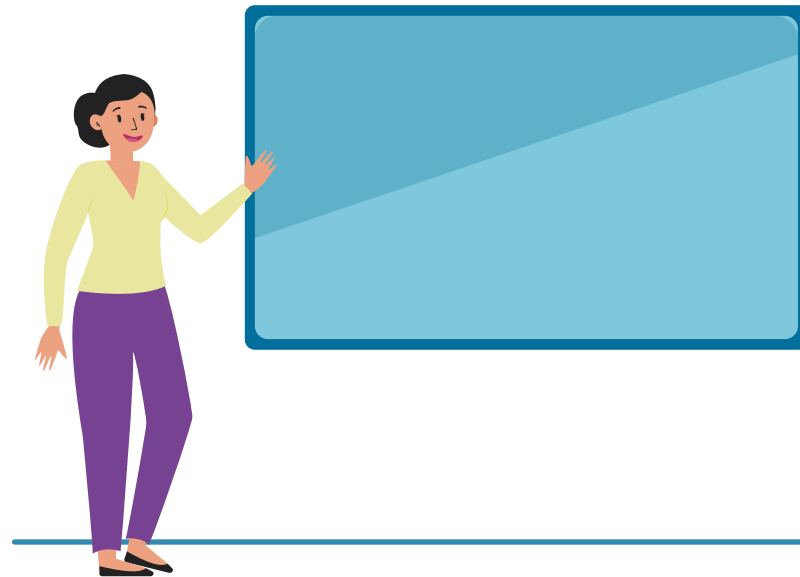
### Actividades:

-Iniciar unha conversa ou debate na que o alumnado explique que sabe do tema antes de ler o texto. Que lle falta por saber.

-Observar as imaxes e/ou gráficos que aparecen no texto, así como os títulos, coa finalidade de que o alumnado realice unha aproximación ao contido do texto.

-Formular preguntas que guíen a lectura do texto antes de lelo: Como? Para que? De que clase? Quen? Onde?... Posteriormente, tras a lectura comprensiva, valorar se as respostas anteriormente dadas foron ou non correctas.

-Guiar a aprendizaxe a partir de preguntas directas, continuando cos debates e a posta en marcha de algunhas prácticas, tratando de fomentar a comprensión de inferencias e non soamente a literal.



Como nai ou pai dunha persoa con TDAH sabes mellor que ninguén, porque o experimentas cada día, do seu:

- déficit atencional,
- dificultade para controlar os seus impulsos,
- descontrol emocional,
- ineficaz xestión do tempo,
- baixa tolerancia á frustración...

E coñeces tamén as **consecuencias negativas** que desencadean todo este elenco de síntomas, no seu rendemento escolar, no seu autoconcepto e nas relacións sociais tanto con iguais como con adultos.

Probablemente levas tempo axudándolle coas tarefas escolares tratando de romper ese desequilibrio entre esforzo e resultados. E moitas veces sentiríaste esgotado/a e desbordado/a.

Esta proposta que dende a Fundación INGADA che presentamos hoxe pretende ser un **recurso de apoio para dotar de maior autonomía ao teu fillo/a**. Ao comezo terás que acompañalo/a para usar o planificador, pero o obxectivo é que chegue a adoptalo como un hábito e desa maneira mellore a xestión das súas tarefas.

Por outra banda, o manexo das infografías, que se repiten nos contidos cada trimestre, é unha forma visual de acercarlle as **disintas ferramentas de estudo** que poderá ir interiorizando ao seu ritmo.

Ademais, os seus logros ao longo do curso no uso desta axenda poden brindarche a ocasión para felicitalo/a e **facerlle ver o seu potencial**.

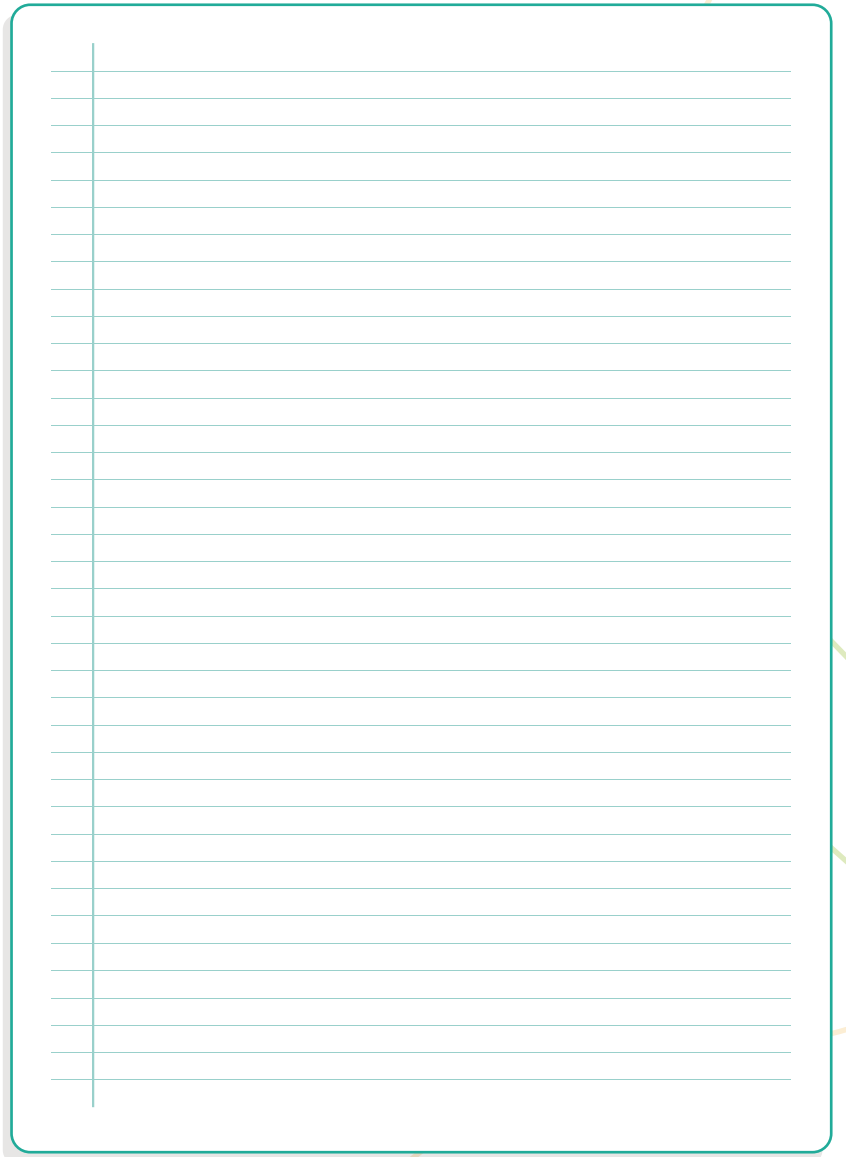
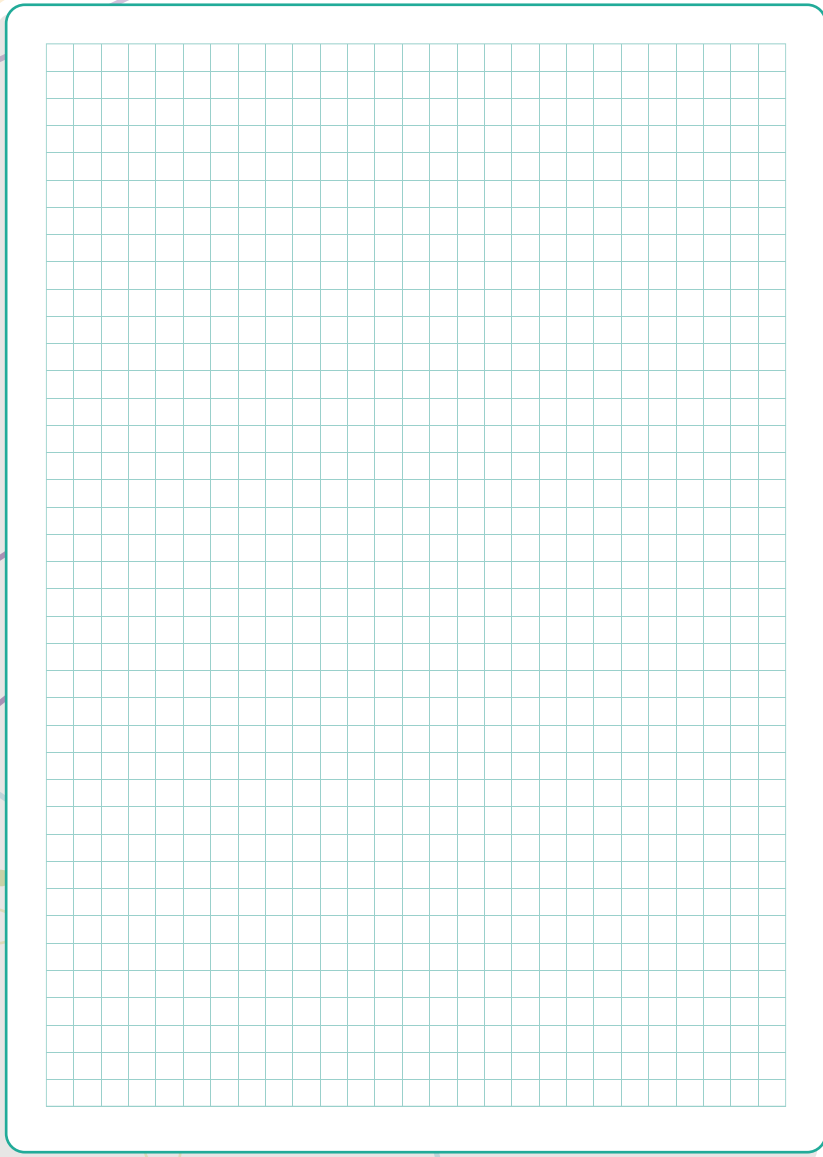
Tamén podes aproveitar para preguntarte se queres exercer o papel de pai/nai que che toca por dereito ou polo contrario queres seguir interpretando o papel de profesor/a que che adxudicaches como deber. Hai que conseguir que fillos e fillas sexan independentes en tódalas facetas da súa vida, incluída a escolar, aínda que nos custe. Cando máis alto sexa o curso que realice o noso fillo/a, máis nos costará saír desa relación dependente que establecemos entre o/a noso/a fillo/a, o estudo e nos mesmos como profesores.

E só por iso, xa quedaría xustifico o noso proxecto como **gran de area** que contribúa ao benestar familiar.





# ANOTACIONES



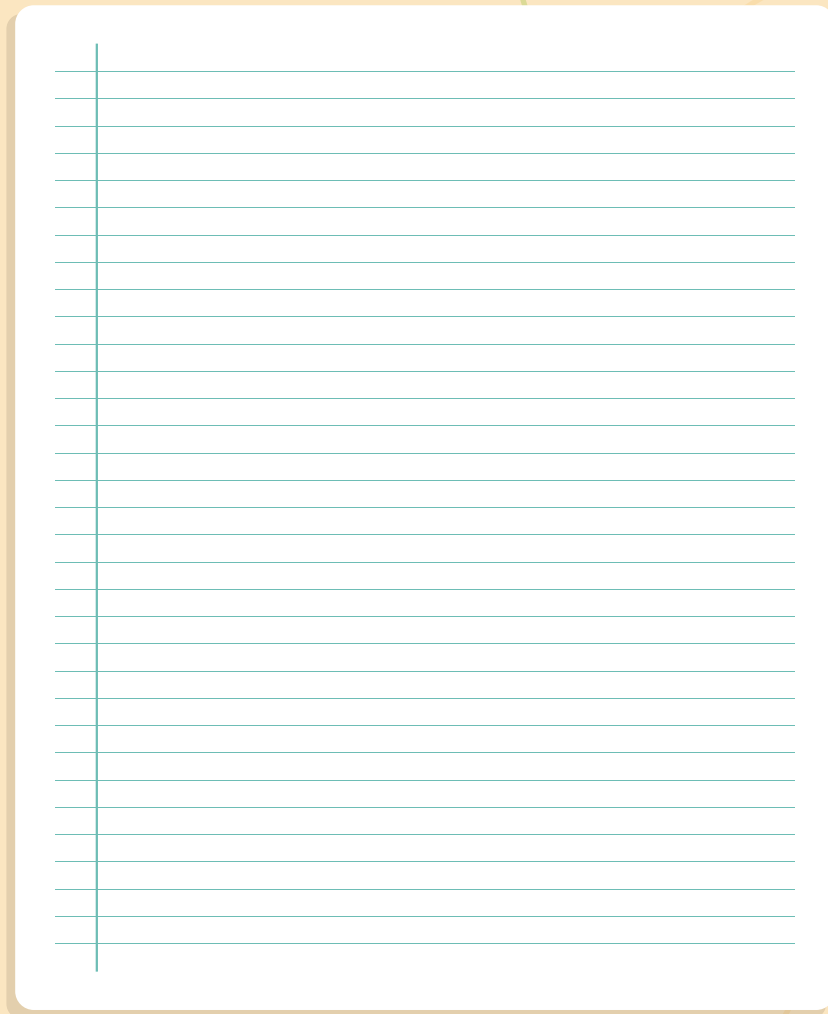
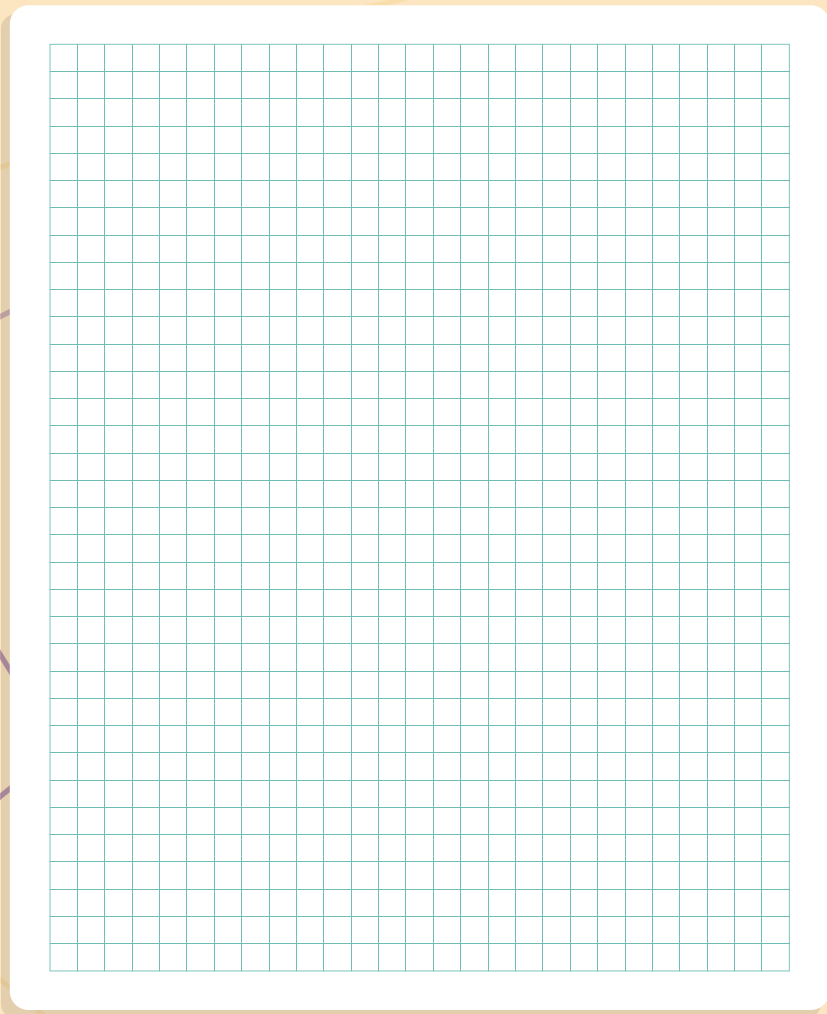
# O MEU HORARIO

Horas	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
00:00 - 01:00							
01:00 - 02:00							
02:00 - 03:00							
03:00 - 04:00							
04:00 - 05:00							
05:00 - 06:00							
06:00 - 07:00							
07:00 - 08:00							
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							
23:00 - 24:00							

MES .....

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo

# ANOTACIONES



A clave é establecer obxectivos concretos, medibles e realistas!

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado e Domingo

QUERES SACARLLE  
RENDEMENTO AO  
TEU TEMPO DE  
ESTUDO?



Desde INGADA ofrecémosche TAE+,  
queremos darche as ferramentas para  
mellorar as túas técnicas de estudo.

Acompañanos nesta aventura



# COMO, CANDO E ONDE ESTUDO?

## PRIMEIRO PASO: O AMBIENTE DE ESTUDO



1 AMBIENTE ORDENADO E SEN DISTRACCIONS 

 MATERIAL Á MAN 2

3 TEMPERATURA AGRADABLE 

 ILUMINACION ADECUADA 4

5 MESA AMPLA E CADEIRA COMODA 

6 ORGANIZATE E PLANIFICA 

- ORGANIZA O QUE VAS ESTUDAR CADA DIA
- MARCATE OBTECTIVOS REALISTAS
- ESTUDA Á MESMA HORA E DESCANSA CADA 30 MN

### TRUCO!



Empeza por unha materia de dificultade media, despois a que máis che custe e, por último, a que máis che gusta

"Un obxectivo sen un plan é só un desexo".  
Antoine de Saint-Exupery

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Lined writing area for Monday

Martes

---

Lined writing area for Tuesday

Mércores

---

Lined writing area for Wednesday

Xoves

---

Lined writing area for Thursday

Venres

---

Lined writing area for Friday

Sábado e Domingo

---

Lined writing area for Saturday and Sunday

Pararte a comprender agora, aforrarache moito tempo despois.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado e Domingo

## PRELECTURA e LECTURA



### PRE-LECTURA



Que é?

- unha ollada para SABER DE QUE TRATA un texto e
- sacar unha IDEA XERAL.

Como se realiza? mírase:

- TÍTULO,
- capítulos,
- índices,
- gráficos
- imaxes do tema.



Que nos achega?

- COÑECEMENTO RÁPIDO
- ORGANIZACIÓN da mente
- IDEA XERAL do tema
- XERACIÓN de PREGUNTAS
- FACILITA comezar o ESTUDIO.



### LECTURA COMPENSIVA

E agora que? ...

*tocha ler detidamente cada parágrafo.*

UTILIDADES!!!!

- manter a atención
- anotar palabras que descoñecemos
- extraer e comprender a idea principal de cada parágrafo





# ALGÚNS EXERCICIOS QUE PODES FACER

Pincha en cada globo e verás exemplos

SOPAS DE LETRAS

BASTREO VISUAL

TRABALINGUAS

DIFFERENZAS

ADIVIÑANZAS

ESTES EXERCICIOS CENTRAN A TUA ATENCIÓN E MOTIVANTE PARA COMEZARI

HAI MOITOS EXEMPLOS. DEIXÁMOSCHE ALGUNHAS WEBS DE INTERESE.

[HTTPS://WWW.ORIENTACIONANDUJARES/](https://www.orientacionandujares/)  
[HTTPS://WWW.EDUPCHIAS.COM/ESTIMULACION-COGNITIVA/TEAH/](https://www.edupchias.com/estimulacion-cognitiva/teah/)  
[HTTPS://ES.EDUCAPLAY.COM/](https://es.educaplay.com/)  
[HTTPS://WWW.EDUCACIONTRESPLINTOCERO.COM/](https://www.educaciontresplintocero.com/)

Estuda menos, estuda mellor!

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

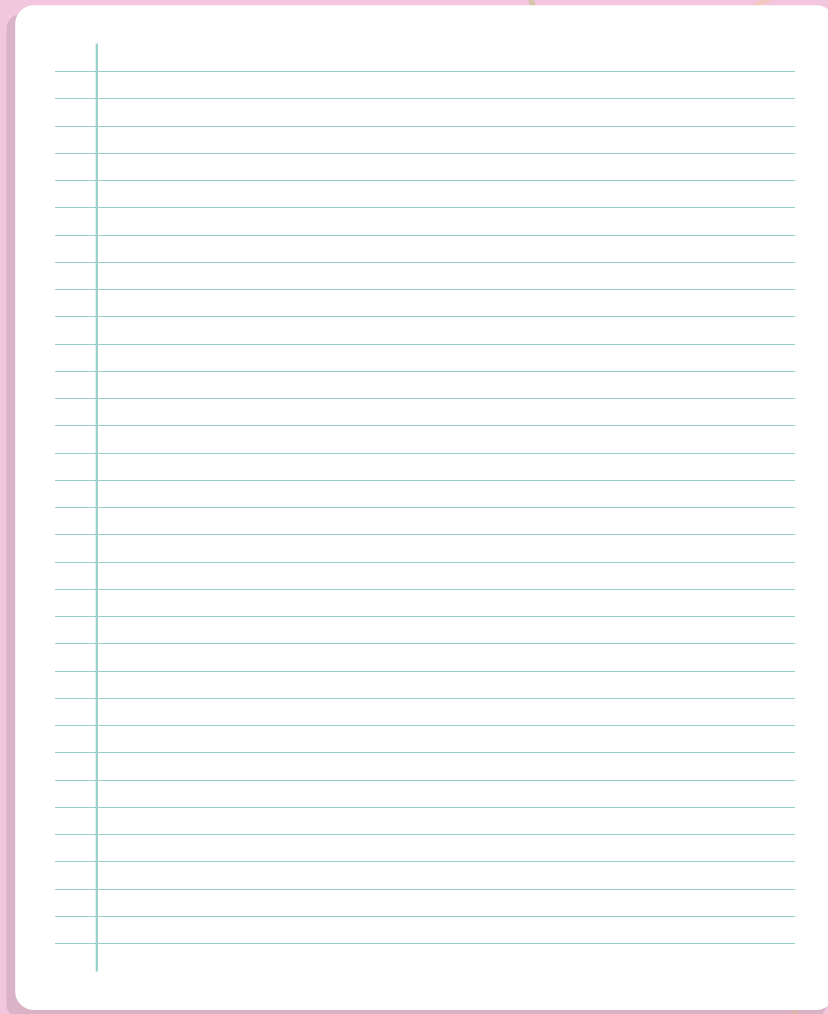
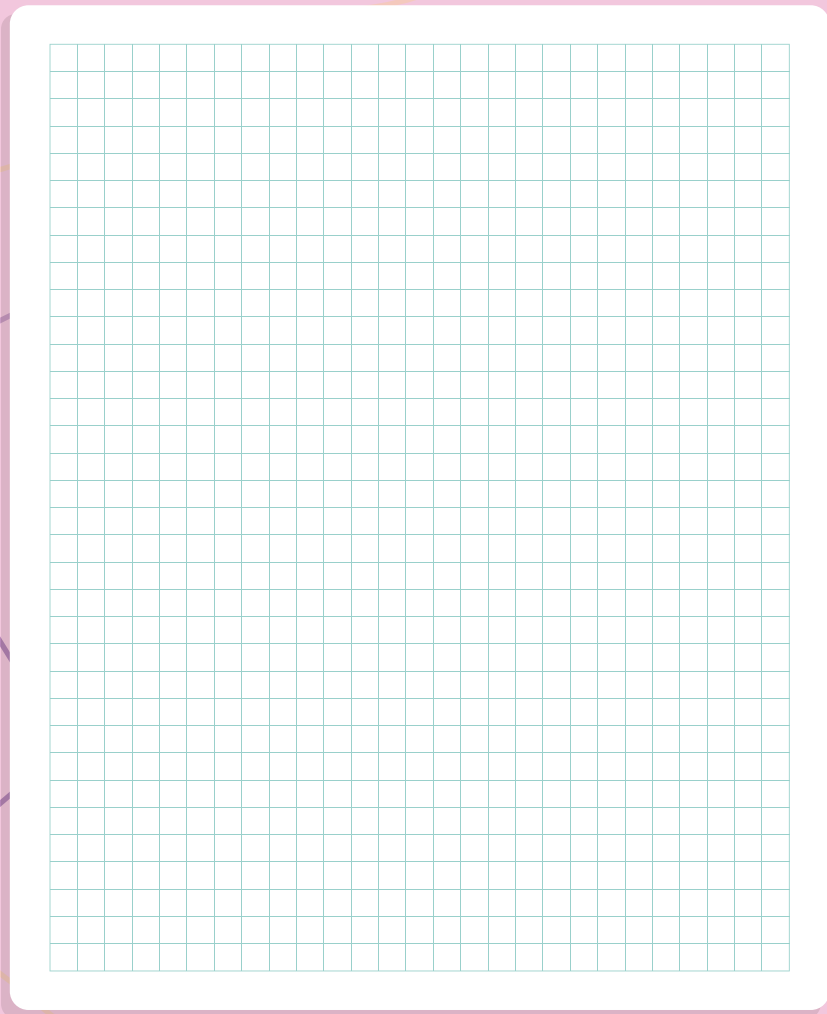
Sábado e Domingo



MES .....

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo

# ANOTACIONES



Lembra que subliñar é seleccionar!

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado e Domingo

## COMPRENDO E SELECCIONO

ESCOLLER E DESTACAR AS IDEAS FUNDAMENTAIS

ESIXE QUE O TEU CEREBRO ESTEA ACTIVO

O QUE TE MANTERÁ CONCENTRADO/CONCENTRADA

### SUBLIÑADO

SUBLIÑA SÓ NOMES,  
VERBOS,  
ADXECTIVOS,  
EVITA SUBLIÑAR  
ARTIGOS,  
PREPOSICIONS...

LENDO O SUBLIÑADO,  
O TEXTO DEBE TER  
SENTIDO

UTILIZA DÚAS CORES,  
UNHA PARA AS IDEAS  
PRINCIPAIS E OUTRA  
PARA AS  
SECUNDARIAS

SE CONSIDERAS QUE  
TODO UN  
PARÁGRAFO É  
IMPORTANTE,  
MARCAO CUNHA  
CHAVE

### TOMA DE NOTAS

01

FAINO NA MARXE  
ESQUERDA DO  
TEXTO OU NUNHA  
FOLLA À PARTE

02

AS TUAS NOTAS  
SON ELABORACIONS  
PROPIAS, NON  
COPIA LITERAL

03

UTILIZA OS TEUS  
PROPIOS  
SIMBOLOS. POR  
EXEMPLO:  
☹ CAE NO EXAME  
☺ BOA IDEA...

04

# SÍNTESE

Unha vez que realizamos a prelectura, comprendemos o texto e coñecemos as ideas principais

Toca **SÍNTEZAR** e **ELABORAR** a información

## É UNHA ELABORACIÓN PROPIA

Non copies o texto

utiliza as **tuas palabras**, as **tuas debuxos**, os **tuos símbolos** É algo que creas **PARA TI**

É un **guion**. Non se trata de repetilo todo.



### PARA QUE ME SERVE?

- Mellorar a atención e a concentración
- Ver todas as ideas dunha ollada
- Aforrar tempo no repaso.



### QUE DEBO TER EN CONTA?

Necesita **PRÁCTICA**  
Non o día antes do exame

## ESCOLLE O TIPO QUE MELLOR SE ADAPTE A TI E Á MATERIA

### Esquema



### Mapa conceptual



### Cadro comparativo

	CALOR	TEMPERATURA
Concepto	Forma de enerxía asociada ao movemento das partículas de materia.	Medida do grao de calor de un corpo.
Unidades	Joules	Grados Celsius

### Mapa mental



### Pensamento visual



Etc.  
Se che serve calquera formato é válido!

Cada materia require unha forma de estudo diferente. Decide cal é o procedemento máis adecuado e, se non o ves con claridade, pregunta ao teu profesor ou profesora.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado e Domingo

Non tires a toalla, cantos máis fagas mellor sairán.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for Monday notes.

Martes

---

Blank lined area for Tuesday notes.

Mércores

---

Blank lined area for Wednesday notes.

Xoves

---

Blank lined area for Thursday notes.

Venres

---

Blank lined area for Friday notes.

Sábado e Domingo

---

Blank lined area for Saturday and Sunday notes.

# ESQUEMAS

## QUE É UN ESQUEMA?

É unha ferramenta de estudo. Un guión da información que queremos estudar. Léndoos dámos unha visión xeral da materia



## ORGANIZAR AS IDEAS

Tras un bo subliñado, organizamos as ideas do xeral ao específico.

TEMA -> IDEA PPAL -> IDEAS SECUNDARIAS -> DETALLES

## SÍNTESE

É importante poñer a información no menor número de palabras posible.



## TIPOS DE ESQUEMAS

- CHAVES
- FRECHAS
- NÚMEROS

Elixe o que máis che guste!



PIÇA PARA VER UN VIDEO SOBRE OS ESQUEMAS

<https://youtube/yckedustxg>



# MAPA CONCEPTUAL



<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/apps-para-crear-mapos-conceptuales/>

1. Seleccionar **conceptos clave**
2. **Xerarquizar**: xeral --> específico
3. **Conectar** eses conceptos mediante 'palabras enlace' e frechas
4. **Repasar** e establecer novas relacións (que máis podo conectar)

## CADRO COMPARATIVO

1. Identifica os elementos que queiras comparar.
2. Elixe os parámetros para comparar.
3. Identifica as características de cada elemento en relación con eses parámetros.

	Agudas	Graves	Esdrúxulas
<b>Sílaba tónica</b>	Última	Penúltima	Antepenúltima
<b>Levan acento cando...</b>	Terminan en vogal, -n ou -s	Cando non terminan nin en vogal nin en -n nin en -s	Sempre
<b>Exemplo</b>	Me-lón	Cón-sul	Sá-ba-do

<https://www.youtube.com/watch?v=PgCckBNAU7>

Estas ferramentas son moi útiles para visualizar conceptos e relacións.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for notes.

Martes

---

Blank lined area for notes.

Mércores

---

Blank lined area for notes.

Xoves

---

Blank lined area for notes.

Venres

---

Blank lined area for notes.

Sábado e Domingo

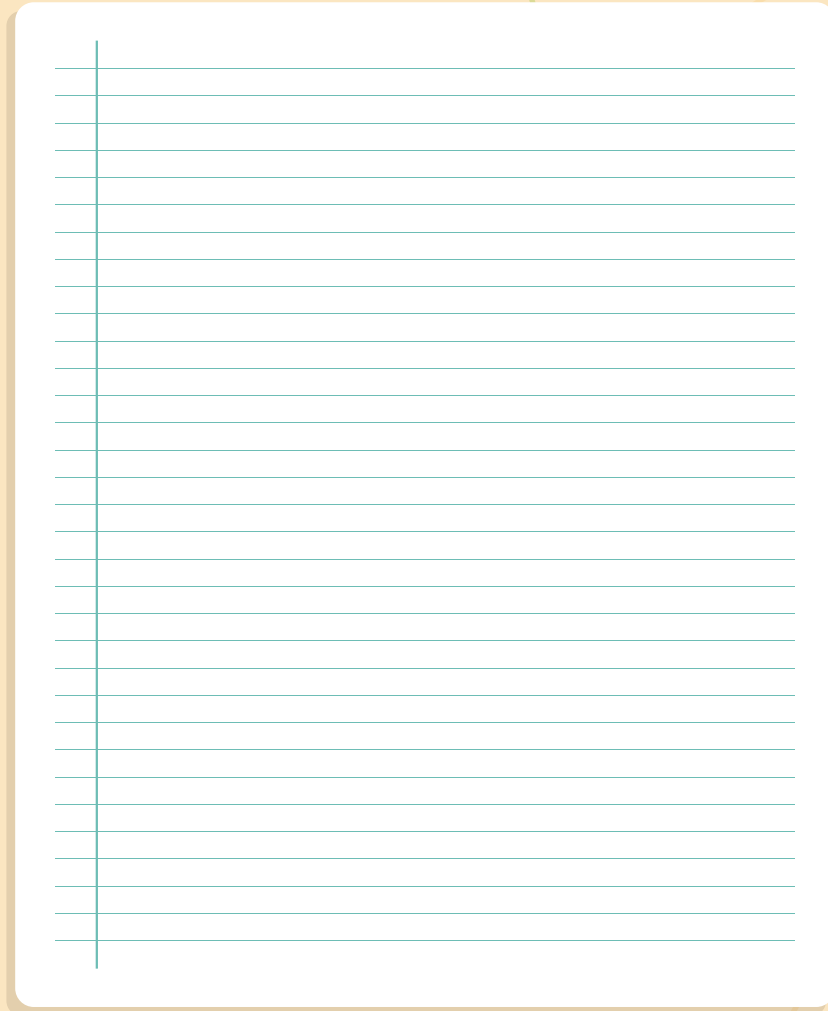
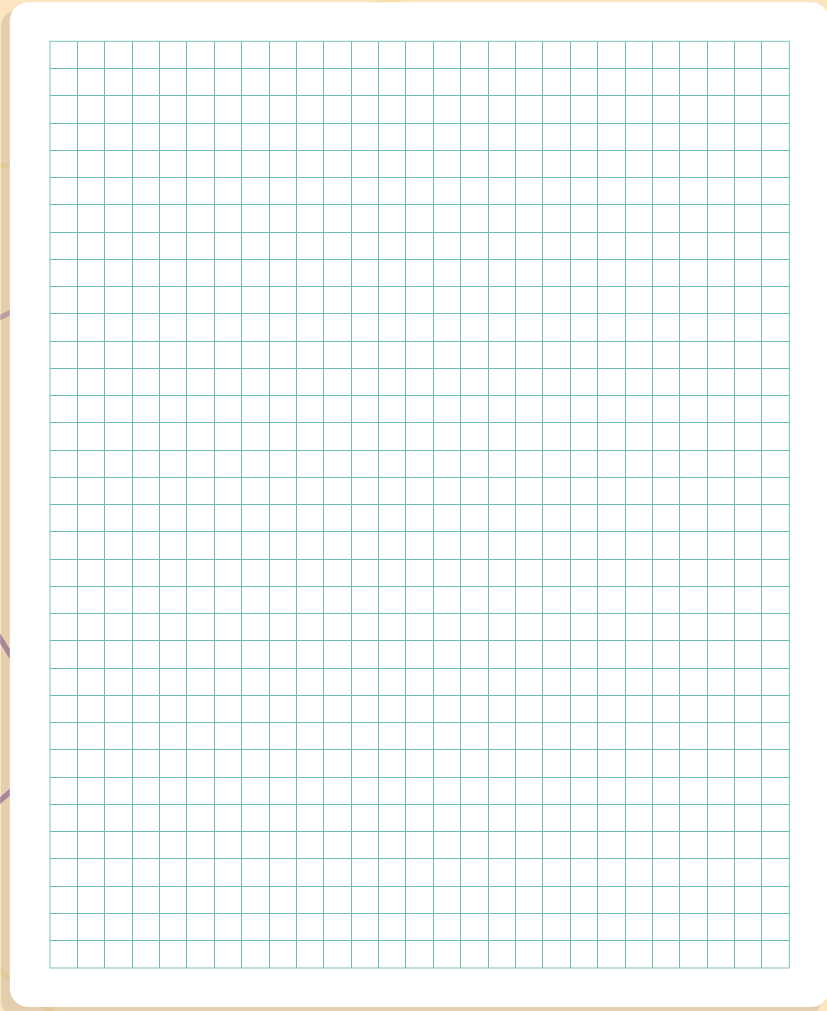
---

Blank lined area for notes.

MES .....

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo

# ANOTACIONES





A linguaxe do noso cerebro baséase en imaxes. Con estas técnicas facilítaslle ao teu cerebro o traballo de "traducir".

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for Monday notes.

Martes

---

Blank lined area for Tuesday notes.

Mércores

---

Blank lined area for Wednesday notes.

Xoves

---

Blank lined area for Thursday notes.

Venres

---

Blank lined area for Friday notes.

Sábado e Domingo

---

Blank lined area for Saturday and Sunday notes.

## PENSAMENTO VISUAL



<https://youtube.com/zTmzLAeEg4>

Paréceme impresionantell!

- intentali a ver se
- che gusta realizar os debuxos
  - che resulta máis fácil entenderlo
  - é máis entretido ao estudar

Non o esquezas!!  
non fai falta debuxar ben,  
só debes entender o que  
debuxas e relacionalo.

## LIÑA TEMPORAL

Sucesión de eventos.



Imagen extraída de: <https://www.gutenberg.org/files/49993/49993.html>

# EXPRESIÓN ESCRITA



Tanto se vas responder a un exame ou como escribir un relato propio, é mellor seguir unhas normas. Afectan tanto ao FONDO como á FORMA

- Deixa marxes
- Se barras, evita deixar manchas
- Coida a presentación
- Calquera debe poderlelo sen dificultade

F  
O  
R  
M  
A

- Fai frases curtas
- Une as oracións con conxuncións e adverbios
- Respecta a orde SUXEITO+VERBO+COMPLEMENTOS

F  
O  
N  
D  
O

- Expon unha idea en cada parágrafo
- Evita o rebuscamento pero coidado coa fala coloquial
- Utiliza sinónimos para non repetir vocabulario

"Non falei, atopei 10.000 xeitos que non funcionan".

Thomas Edison

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado e Domingo

"Non importa o lento que vaías, sempre que non te pares".

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado e Domingo


E se queres  
escribir unha historia...  
pensa primeiro na  
estrutura




1. INICIO
2. NÓ
3. DESENLACE

- QUEN  
SON OS PROTAGONISTAS?
- CANDO  
OCORRE A HISTORIA?
- ONDE  
OCORRE A HISTORIA?
- QUE  
PASA NA HISTORIA?
- POR QUE  
OCORRE ISO NA HISTORIA?

# EXPRESIÓN ORAL

- 1** PREPARA O TEMA do que vas falar.  
  
<https://youtube/9dEIK0M8xy>
- 2** ELABORA UN GUIÓN cos detalles que non queres esquecer  
**ENTRA NO VIDEO!**
- 3** ENSAIA EN VOZ ALTA. Podes facelo diante dun espello, dun familiar ou dun amigo.
- 4** FALA AMODO. Non te aceleres e fai pausas.
- 5** UTILIZA OS XESTOS ADECUADAMENTE. Mira cara ao público, move as mans, sinala, compara.
- 6** UTILIZA MATERIAL DE APOIO: Imaxes, cadros, presentacións. Deben complementar, pero non substituír a túa exposición.
- 7** NON TE ENCERELLES. Busca a maneira máis sinxela de expresarte.

## PRESTA ATENCIÓN.

- A entoación
  - Ao movemento corporal
  - A xesticulación
  - A ser espontáneo e dramático.
- 

"É mellor facer algo imperfectamente que non facer nada á perfección".  
Robert Schuller

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

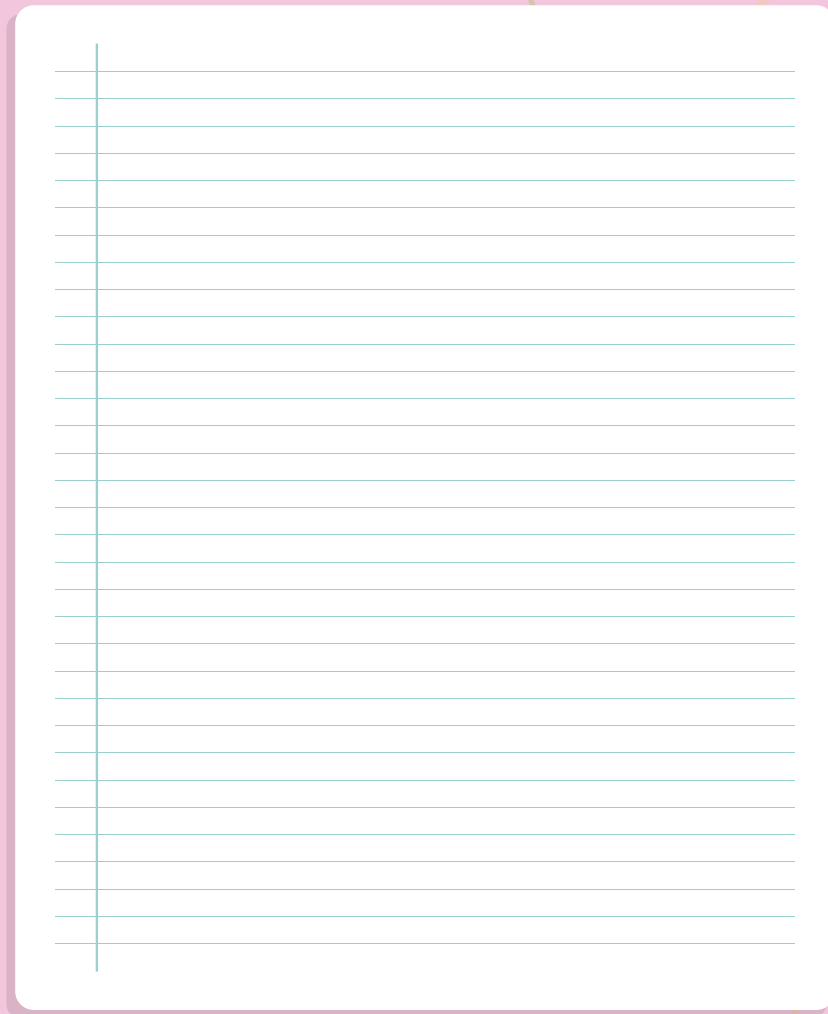
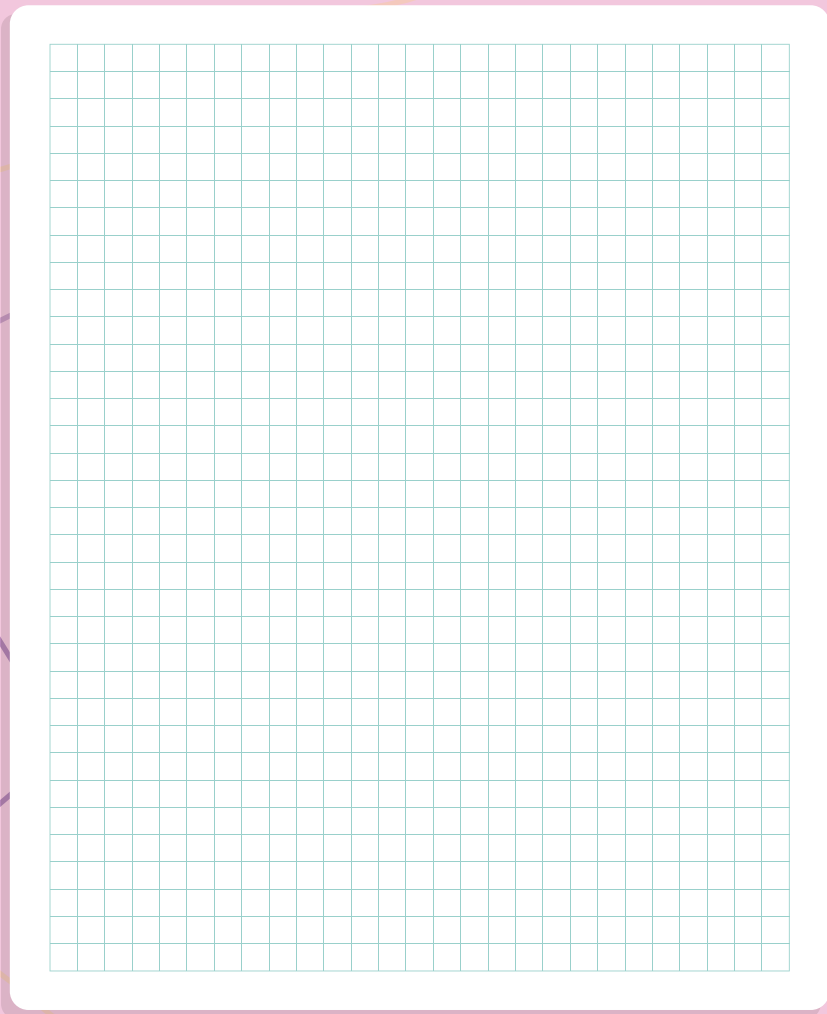
<b>Luns</b>	<b>Martes</b>	<b>Mércores</b>
<b>Xoves</b>	<b>Venres</b>	<b>Sábado e Domingo</b>



MES .....

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo

# ANOTACIONES



O éxito é a suma de pequenos esforzos, repetidos día tras día.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for Monday notes.

Martes

---

Blank lined area for Tuesday notes.

Mércores

---

Blank lined area for Wednesday notes.

Xoves

---

Blank lined area for Thursday notes.

Venres

---

Blank lined area for Friday notes.

Sábado e Domingo

---

Blank lined area for Saturday and Sunday notes.

# MEMORIZACIÓN

REGRAS MNEMOTÉCNICAS

## Para que serven?

Son ferramentas que nos axudan a asociar información nova relacionándoa coa que xa temos.

## HISTORIETAS

Crea unha historia coas palabras que vas memorizar, resultarache moito máis fácil para lembralo despois.



## AS INICIAIS

Crea unha frase na que cada palabra comece pola inicial ou primeira sílaba dos elementos que queiras lembrar.



## OS LUGARES

Trata de asociar os elementos a diferentes sitios dun lugar que coñezas ben (como a túa casa). Para lembralos, só debes facer un percorrido mental.

## AS DATAS

Crea unha frase na que cada palabra teña o mesmo número de letras ca a cifra que queiras lembrar.

Por exemplo: 3 1 4 - Sol e auga

CANTO MÁIS PRACTIQUES, MÁIS FÁCIL CHE RESULTARÁ. Descubre cal che gusta máis, mesmo crea a túa propia técnica!





Algunha vez te paraches a pensar como aprendes? Pensar sobre o que pensas pode axudarche a comprender o teu estilo de aprendizaxe.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for Monday notes.

Martes

---

Blank lined area for Tuesday notes.

Mércores

---

Blank lined area for Wednesday notes.

Xoves

---

Blank lined area for Thursday notes.

Venres

---

Blank lined area for Friday notes.

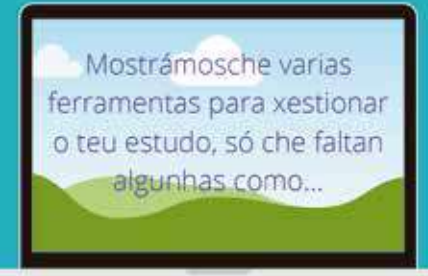
Sábado e Domingo

---

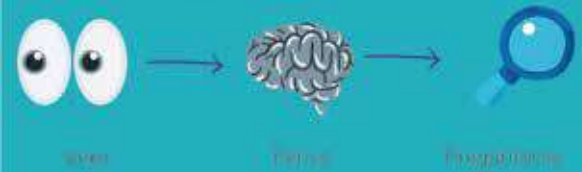
Blank lined area for Saturday and Sunday notes.

# RUTINAS de PENSAMENTO

Mostrámosche varias ferramentas para xestionar o teu estudo, só che faltan algunhas como...



Se me intereso por algo:



Se quero avaliar o meu coñecemento:



Ahora quedache...  
seguir practicando!!!



# CHEGAMOS AO FINAL...



AGORA XA TES UNHA CHEA DE ESTRATEXIAS PARA POÑER EN PRÁCTICA



PROPOÑEMOSCHE UNHAS RUTINAS DE PENSAMENTO PARA LEVAR A CABO MENTRES ESTUDAS



## 1 FACERSE PREGUNTAS

- 1- LEO
- 2- REFLEXIONO
- 3- FÁGOME PREGUNTAS

## 2 AUTOAVALIAR A TÚA APRENDIZAXE

Que sei que me xera  
Que dubido: que non sei e non aprendin

## 3 BUSCAR A PALABRA E IDEA CLAVE

- 1- PALABRA
- 2- IDEA
- 3- FRASE

"Para adquirir un novo hábito ou abandonar un vello, tes que empredelo coa maior determinación e coraxe posibles". H. Maddox

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado e Domingo

# VACACIONES

MES

-----

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo

## Contra a indecisión: plans e horarios

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado e Domingo

## PREPARÁNDOTE PARA ESTUDAR?



### HÁBITOS DE ESTUDO

Onde fas as tuas tarefas?

Que posición adoptas para estudar?

Elementos que condicionan o teu estudo

- Ambiente
- Organización
- Planificación



### ONDE E COMO REALIZAR O ESTUDO

Ambiente? Que favoreza A CONCENTRACIÓN.

Onde? SEMPRE no mesmo lugar.

Cuarto tranquilo, ordenado e SEN ESTIMULOS que poidan distraerte.

Factores que hai que ter en conta:

- TEMPERATURA AGRADABLE
- LUMINACIÓN ADECUADA: luz natural
- MESA ampla
- CADEIRA cómoda, con respald.



### ORGANIZA E PLANIFICA O ESTUDO

- ter HORARIO
- levar AVENDA
- elixir o MOMENTO idóneo para ESTUDAR
- CAMBIAR de actividade cada 30 MINUTOS e DESCANSAR 5 MINUTOS
- comezar por DIFICULTADE MEDIA: seguir con DIFÍCIL, rematar con FÁCIL.



### FERRAMENTAS PARA UTILIZAR

COMO ESTUDAS?

GRAVASTE?

LES?

DEBUXAS?





**LEO  
E  
COMPRENDO**

**PRELECTURA**

DE QUÉ TRATA O  
TEMA?



- Lectura rápida
- Fixate en:  
título, subtítulo,  
imaxes, "negras"...

**LECTURA  
COMPENSIVA**

CAL É A IDEA  
PRINCIPAL DE  
CADA  
PARÁGRAFO?



- Le detidamente  
parágrafo a  
parágrafo
- Anota o  
significado das  
palabras que  
non coñezas

**PROCURA DA  
IDEA  
PRINCIPAL**

ORACIÓN CURTA  
QUE RESUME O  
TEXTO



- Fixate:  
nas palabras que  
se repiten no  
texto  
na primeira e  
última oración de  
cada parágrafo

Facerche preguntas sobre o que liches é un hábito excelente que che axuda a procesar a información.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns	Martes	Mércores
Xoves	Venres	Sábado e Domingo

"Pregúntate se o que fas hoxe te achega a onde queres estar mañá". Walt Disney

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for Monday notes.

Martes

---

Blank lined area for Tuesday notes.

Mércores

---

Blank lined area for Wednesday notes.

Xoves

---

Blank lined area for Thursday notes.

Venres

---

Blank lined area for Friday notes.

Sábado e Domingo

---

Blank lined area for Saturday and Sunday notes.

## APRENDO A SUBLIÑAR

### PARA QUE ME SERVE SUBLIÑAR?

Axúdame a...

- Concentrarme
- Entender
- Asimilar
- Memorizar
- Lembrar
- Repasar



### COMO O FAGO?

Cada parágrafo = unha idea



Lendo só o subliñado debe ter sentido

Nomes, adxectivos, verbos

### TOMAR NOTAS



À marxe, anota a idea dese parágrafo *coas* tuas palabras ou símbolos

### A TÚA QUENDA!



Comeza o teu adestramento. Segue estas pautas e cada día che resultará máis fácil. Un bo subliñado axudarache en pasos futuros.

# COMO SINTETIZAR A INFORMACIÓN

Pica en cada globo e verás un exemplo



ELIXE A FERRAMENTA MÁIS ADECUADA PARA FACER A TÚA PROPIA SÍNTESE



TEXTOS PARA TRABALLAR

"Non nos atrevemos a moitas cousas porque son difíciles, pero son difíciles porque non nos atrevemos a facelas". Séneca

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

Blank lined area for notes on Monday.

Martes

Blank lined area for notes on Tuesday.

Mércores

Blank lined area for notes on Wednesday.

Xoves

Blank lined area for notes on Thursday.

Venres

Blank lined area for notes on Friday.

Sábado e Domingo

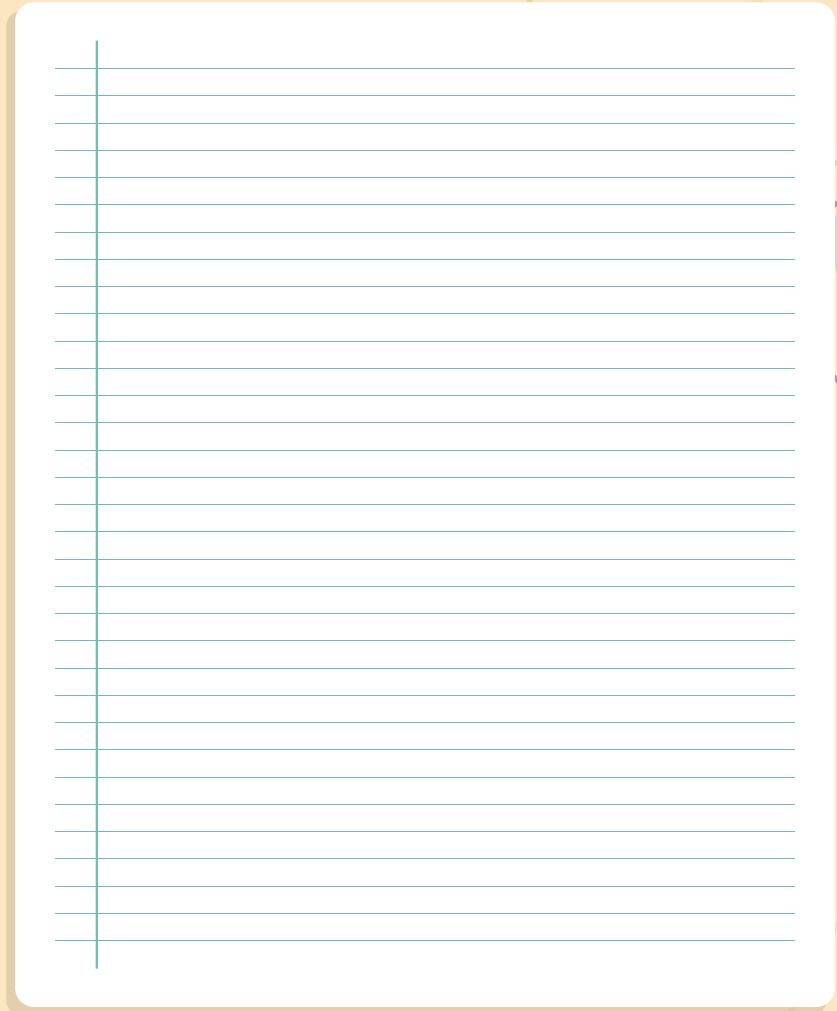
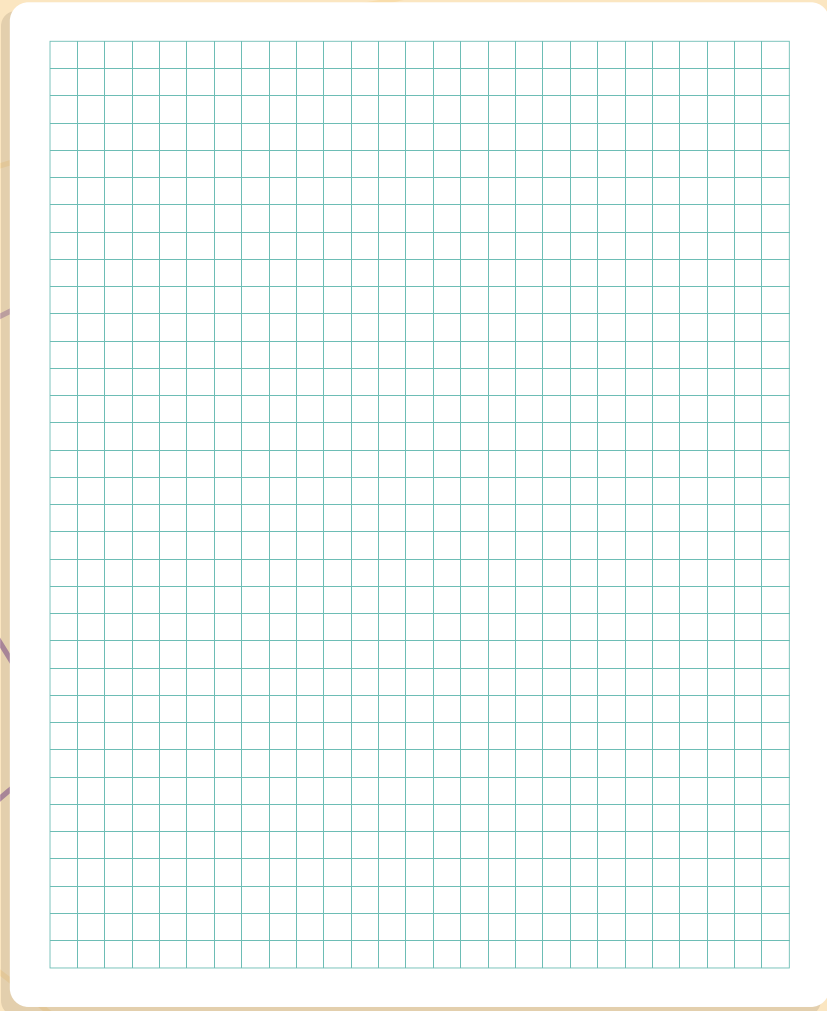
Blank lined area for notes on Saturday and Sunday.



MES .....

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo

# ANOTACIONES



"Sempre parece imposible, ata que se fai".  
Nelson Mandela:

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for Monday notes.

Martes

---

Blank lined area for Tuesday notes.

Mércores

---

Blank lined area for Wednesday notes.

Xoves

---

Blank lined area for Thursday notes.

Venres

---

Blank lined area for Friday notes.

Sábado e Domingo

---

Blank lined area for Saturday and Sunday notes.

## TÉCNICA DE ESQUEMAS



### QUE É?

unha ferramenta que permite ordenar de maior a menor importancia as ideas dun texto.

É un quión, que permite ler 'dunha soa ollada' o importante.

### COMO FACER UN BO ESQUEMA?

Cun bo subliñado, facer un esquema é máis fácil.

Expón a máxima información no mínimo número de palabras.

Mellor limpo e claro.

Usa símbolos, abreviaturas, frechas, debuxos, gráficos, diagramas...



### SIGUE ESTES PASOS...

Titulo = titulo do texto --> Expressa a idea xeral

Ideas principais = palabras clave elixidas

O subliñado = resposta a ideas principais --> Exprésanse mediante frases curtas e concretas



### DIFERENTES TIPOS DE ESQUEMAS

De chaves, de raios, de números, de debuxos, etc.





Ser creativo implica asumir riscos, equivocarse, probar de novo ... e á vez, divertirse.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for Monday notes.

Martes

---

Blank lined area for Tuesday notes.

Mércores

---

Blank lined area for Wednesday notes.

Xoves

---

Blank lined area for Thursday notes.

Venres

---

Blank lined area for Friday notes.

Sábado e Domingo

---

Blank lined area for Saturday and Sunday notes.

## APOIO EN DEBUXOS



### MAPA MENTAL

Especie de araña con tantas patas como ideas xurdan de cada palabra clave. Se asocia as palabras a imaxes, lembráralo mellor



Ferramentas

<https://artefactosdigitales.com/mapas-mentales-2/>  
<https://sociologiact.net/2008/09/02/11-aplicaciones-gratuitas-para-crear-mapas-mentales/>

### PENSAMENTO VISUAL

Manipular ideas a través de debuxos simples, creando conexións entre si. Supón menos esforzo que ler un texto.



### LÍÑA TEMPORAL



Ferramentas:

<https://www.sutori.com/story/lineas-de-tiempo-XqsBJVrbaFpHoXadxsx9fXKT>  
<https://www.tiki-toki.com/>



# EXPRESIÓN ESCRITA

## Antes de comenzar...

É importante respectar as marxes (dereita e esquerda).

Se te equivocas, borra intentando non deixar manchas. Escríbe de forma que se poida ler sen dificultade.

LEMBRA COIDAR A PRESENTACIÓN

## Elementos da comunicación

### EMISOR

Emite a mensaxe.



### RECEPTOR

Recibe a mensaxe.



### MENSAXE

Información que se transmite.



### CANLE

Medio polo que viaxa a mensaxe.



### CÓDIGO

Signos dos que se forma a mensaxe.



### CONTEXTO

Lugar onde se produce a comunicación.



COMEZO



NÓ



DESENLACE

## Cando escribo, penso en...

Quen son os **PROTAGONISTAS**?

Que pasa na **HISTORIA**?

**CANDO OCORRE** esta historia?

**ONDE OCORRE** esta historia?

**POR QUE OCORRE** iso na historia?

"A escritura non é un produto da maxia, senón da perseveranza".

Richard North Patterson

MES: \_\_\_\_\_

Semana do \_\_\_\_\_

ao \_\_\_\_\_

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

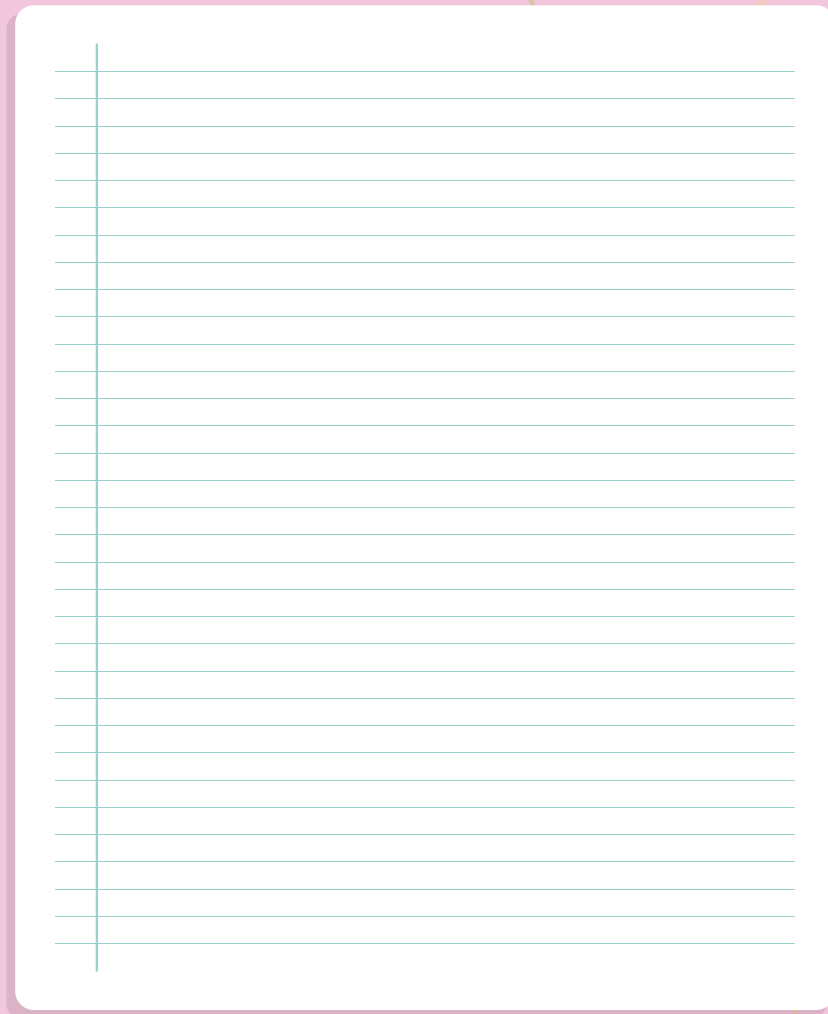
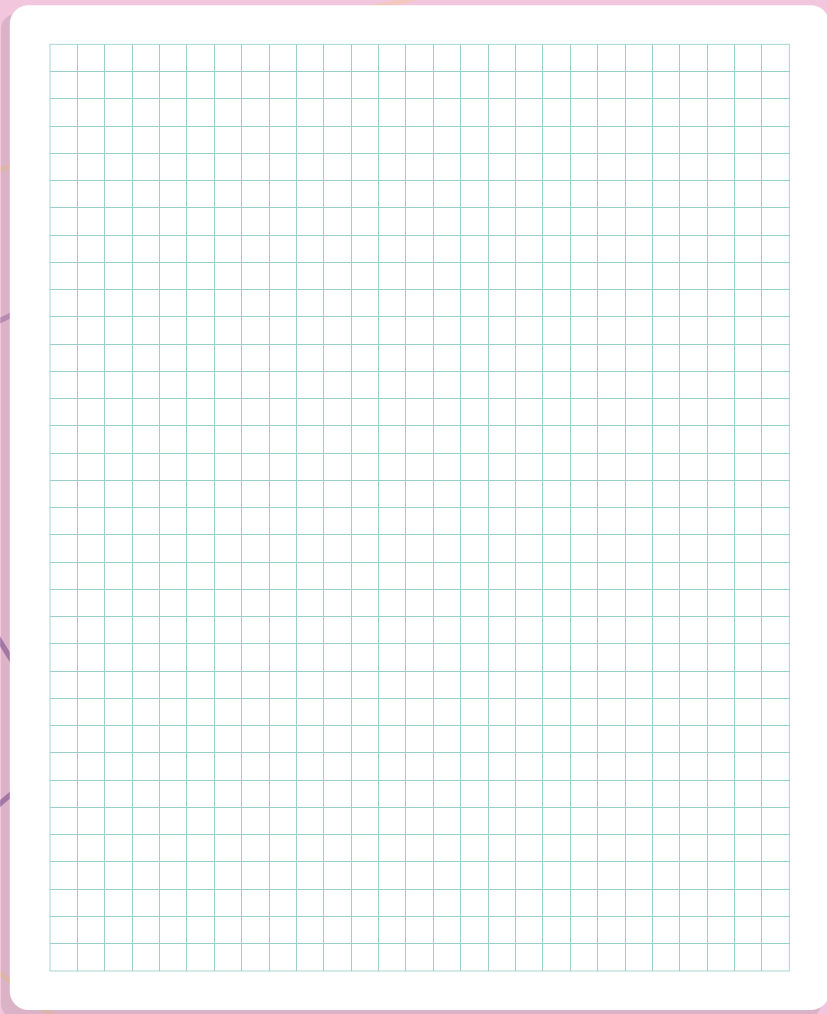
Sábado e Domingo



MES .....

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo

# ANOTACIONES



Para falar con fluidez precisase confianza e esta lógrase cando dominas o tema sobre o que vas a falar.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for Luns

Martes

---

Blank lined area for Martes

Mércores

---

Blank lined area for Mércores

Xoves

---

Blank lined area for Xoves

Venres

---

Blank lined area for Venres

Sábado e Domingo

---

Blank lined area for Sábado e Domingo



### ANTES



- Prepara ben o tema do que vas falar
- Elabora un guión
- Ensaia en voz alta

### DURANTE



- Vocaliza e fala amodo
- Mira ao público e non sempre ao mesmo sitio
- Utiliza material de apoio como imaxes, videos...
- Rompe a monotonía con cambios na velocidade, ton e volume da túa voz. Usa tamén os silencios
- E procura non encerellarte

# TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN



Accións para fixar algo na memoria



## MNEMOTECNIA

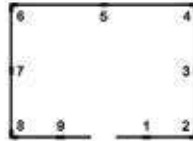


Asociación da información que se quere memorizar cunha canción, unha frase, unha imaxe, unha historia...

Imaxe extraída de <https://www.ejemplos.com/ejemplos-de-mnemotecnia/>

## PALACIO DA MEMORIA

Establecer un percorrido pola casa, en cada cuarto gardase unha información, e realízase a visita lembrando a información.



Imaxe extraída de <https://www.mnemotecnia.com/tu-tu-palacio-de-la-memoria/>

## HISTORIAS



<https://youtube.com/tmNnBd>

Créase un relato con datos que se queren memorizar, con personaxes, situacións e características. Non importa se está ben narrado ou se resulta absurda, o importante é acceder a información ao reproducir a historia.

¡Coféccas e próbao!

O MELLOR É QUE SAIBAS COMO FUNCIONA CADA UNHA DELAS PARA POÑELAS EN PRÁCTICA E VER A QUE MEJOR SE ADAPTA A TI.

Canto máis practiques, máis sinxelo che resultará!

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for notes.

Martes

---

Blank lined area for notes.

Mércores

---

Blank lined area for notes.

Xoves

---

Blank lined area for notes.

Venres

---

Blank lined area for notes.

Sábado e Domingo

---

Blank lined area for notes.

Na túa planificación de estudio, adica sempre un tempo ao repaso.  
Serache moi útil para fixar a información.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado e Domingo

# PREPARACIÓN DE EXAMES

## ANTES DO EXAME:



Planifico o estudo de forma realista.

Téño claro:

- Cando é o exame.
- Que entra.
- Que tipo de exame é (desenvolvemento, tipo test...)

O día antes:

- Só repaso, non estudo nada novo.
- Realizo algun exercicio de relaxación.
- Durmo as horas necesarias.

## DURANTE O EXAME:



- Doume autoinstrucións positivas.
- Leo todas as preguntas.
- Pregunto os dúbidos que me xeren.
- Organizo o tempo que vou dedicar a cada unha delas.
- Comezo pola que mellor sei.
- Repaso.

## DESPOIS DO EXAME:



- Non me centro na nota, céntrame nos meus fallos e busco por que os cometin.
- Reviso a miña estratexa de estudo e valoro se necesito realizar algun cambio nela.





Adestrarse en rutinas de pensamento facilita o pensamento crítico, creativo e autónomo.

Imos poñelo todo en práctica!

TES MOITAS ESTRATEXIAS PARA LLE FACER FRONTE AO ESTUDO

AGORA TOCA ADESTRAR



Lembra seguir os pasos mencionados

Ante un texto novo...

Vexo - Penso - Preguntome sobre o que acabo de ler/ver



Antes pensaba... - Agora penso...



Comparo a información (parecese en / diferénciase en)



Tócache! Lembra que é moi importante a práctica diaria, ninguén corre un maratón sen adestrar antes!

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado e Domingo



# VACACIONES

MES

-----

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo

"Se crees que podes, xa estás a medio camiño".  
Theodoro Roosevelt

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado e Domingo

## QUE NECESITO PARA ESTUDAR?



### 1 AMBIENTE DE ESTUDO

Que favoreza a *concentración*  
Onde?

- Sempre no mesmo lugar
- Sen *estímulos* que distraian (ex. móbil)



Factores

- Temperatura agradable
- Luz natural
- Mesa ampla
- Cadeira cómoda con respaldo



### 2 ORGANIZACIÓN E PLANIFICACIÓN



Establecer *obxectivos*:

- Moi **CONCRETOS** e medibles
- **PRIORIZAR** o máis importante



Horas de estudo:

- Dependerrán da túa **ATENCIÓN** e **DIFICULTADE** da materia
- **DESCANSOS** de 5 min entre materias



Por onde empezo?

- Dificultade *Media* -> *Difícil* -> *Fácil*

3

### FERRAMENTAS

Como estudas?

Grávaste? Les? Debuxas?



# APRENDO MENTRAS LEO

## SEGUNDO PASO: PRELECTURA E LECTURA



### PRELECTURA



QUE É? Unha lectura rápida e superficial da materia que imos estudar.

OBXECTIVO >>>>>>> Saber de que trata

### VANTAXES

- FACILITA O ESTUDO
- XERAMOS PREGUNTAS

### LECTURA COMPRESIVA

QUE É? unha lectura detida de cada parágrafo.

QUE NOS ACHEGA?

- COMPRENDER
- MANTER A ATENCIÓN
- COÑECER O TEMA E EXTRAER A IDEA PRINCIPAL

### ¡TRUCO!

Para diferenciar o tema da idea principal.

A IDEA PRINCIPAL é unha frase que resume o texto.

O TEMA é unha palabra que define de que trata.

TODO ESFORZO TEN OS SEUS RESULTADOS!

"Non comprender o que se leu, tempo perdido."

Refranero castellano.

MES: \_\_\_\_\_

Semana do \_\_\_\_\_

ao \_\_\_\_\_

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado e Domingo

Ao comezo, seleccionar a idea principal pode parecer complicado, pero canto máis practiques, máis sinxelo che vai a resultar.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for Monday notes.

Martes

---

Blank lined area for Tuesday notes.

Mércores

---

Blank lined area for Wednesday notes.

Xoves

---

Blank lined area for Thursday notes.

Venres

---

Blank lined area for Friday notes.

Sábado e Domingo

---

Blank lined area for Saturday and Sunday notes.

## QUE É O SUBLIÑADO?

ESCOLLER as partes MÁIS IMPORTANTES do texto e DESTACAR as IDEAS FUNDAMENTAIS



### POR QUE SUBLIÑAR?

- porque nos axuda a:
- estudar
  - concentrarnos
  - comprender e
  - lembrar

### PARA QUE SUBLIÑAR?

- ASIMILAR
- MEMORIZAR
- REPASAR



### COMO SUBLIÑAR?

- lémos
- marcamos parágrafo a parágrafo
- buscamos unha IDEA PRINCIPAL ou palabras clave e, se lémos só o subliñado, o texto ten sentido



O **TEMA** responde a ...  
de que trata o texto?  
• Díse cunha ou varias palabras

A **IDEA PRINCIPAL** responde a ...  
que é o que resume o texto?  
• Pode dicirse cunha oración curta

¡AÍ ESTÁ A DIFERENZA!





# SINTETIZANDO A INFORMACIÓN

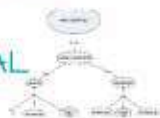
Receita do éxito no estudo: 1º analizar + 2º sintetizar + 3º memorizar.

PARÁ QUE SERVE E COMO O FAGO?

- Axúdanos a elaborar e traballar a información
- Axúdanos a manter a atención e a concentración
- Permítenos repasar de forma rápida
- Coñécese e escólle a opción que máis che guste
- Usa as tuas propias palabras
- Practica máis!

ESCOLLE O TIPO QUE ENCAIXE CONTIGO

1 MAPA CONCEPTUAL



2 ESQUEMA



3 MAPA MENTAL



4 PENSAMENTO VISUAL



5 CADRO COMPARATIVO

TEMAS	CONTE	AMPLIACIÓN
CONTE	CONTE	+
CONTE	CONTE	+
CONTE	CONTE	+

ADICÁ UN POUQUÍN DO TEU TEMPO A DESCUBRIR QUE FORMA CHE GUSTÁ MÁIS

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

Martes

---

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

Mércores

---

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

Xoves

---

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

Venres

---

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

Sábado e Domingo

---

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

[Linha para escribir]

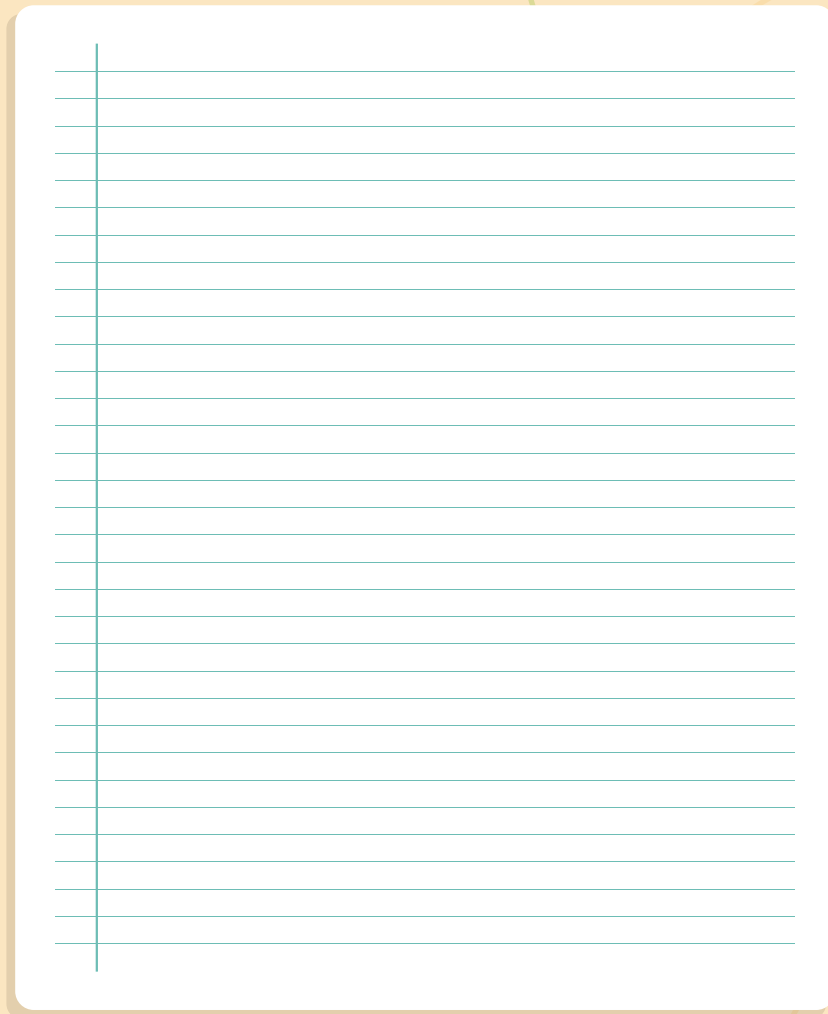
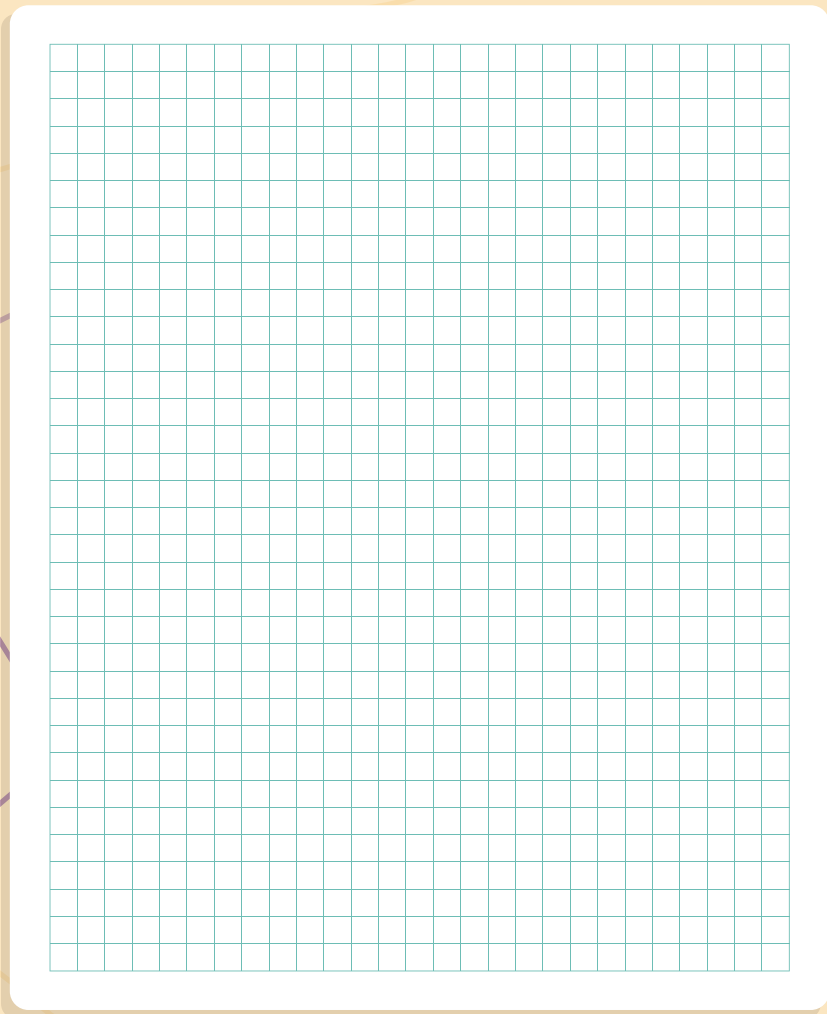
[Linha para escribir]



MES .....

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo

# ANOTACIONES



"O que axiña se escribe, amodo se lee".  
Refranero español.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns	Martes	Mércores
Xoves	Venres	Sábado e Domingo

## ESQUEMAS

### VANTAGES

- Axuda a mellorar a atención e a concentración.
- Aforras tempo ao memorizar e repasar.



### CARACTERÍSTICAS

- É como a estrutura ou esqueleto do tema.
- Durha ollada, vense as ideas máis importantes e a súa conexión.



### TIPOS

(PICA SOBRE CADA IMAXE)

Os máis usados son:

De chaves

De números

1 2  
3 4

De frechas

### PROCESO

1. Organiza as ideas establecendo categorías que vaian do xeral ao máis específico: TEMA, IDEA PRINCIPAL, IDEA SECUNDARIA, DETALLES.
2. Elixe o deseño de representación gráfica que máis che guste.
3. Sintetiza as frases en poucas palabras.

# MAPA CONCEPTUAL

PALABRAS ENLACE  
LIÑAS CONECTORAS CONCEPTOS



Pode que ao principio me leve tempo realizar estas elaboracións, pero aos poucos verei que unha vez traballada con detalle a información, será moito máis difícil esquecerla.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for Monday notes.

Martes

---

Blank lined area for Tuesday notes.

Mércores

---

Blank lined area for Wednesday notes.

Xoves

---

Blank lined area for Thursday notes.

Venres

---

Blank lined area for Friday notes.

Sábado e Domingo

---

Blank lined area for Saturday and Sunday notes.

# CADRO COMPARATIVO

- 1 ELIXE OS PARÁMETROS PARA COMPARAR
- 2 DECIDE CARACTERÍSTICAS DE CADA ELEMENTO EN RELACIÓN CON ESOS PARÁMETROS
- 3 CONSTRÚE AFIRMACIÓN SOBRE OS ELEMENTOS COMPARADOS

## TIPOS DE ROCHAS POLA SÚA ORIXE

TIPO DE ROCHAS	ÍGNEAS	SEDIMENTARIAS	METAMÓRFICAS
ETIMOLOXÍA	LATÍN - (GENIS (LUME))	LATÍN - (SEDIMENTUM (DEPOSITO))	GREGO - (META (DESPOIS) + MORPHE (FORMA))
COMO SE FORMA	A ROCHA FUNDIDA ARREFRIASE	UNIÓN DE GRANS SOLTOS DOUTRAS ROCHAS	POR AUMENTO DE PRESIÓN E/OU TEMPERATURA
PALABRAS CLAVE	CALOR	EROSIÓN, TRANSPORTE E SEDIMENTACIÓN	FOLLAS
EXEMPLOS	GRANITO, BASALTO	ARENISCAS, CONGLOMERADOS	LOUSA, GNEIS



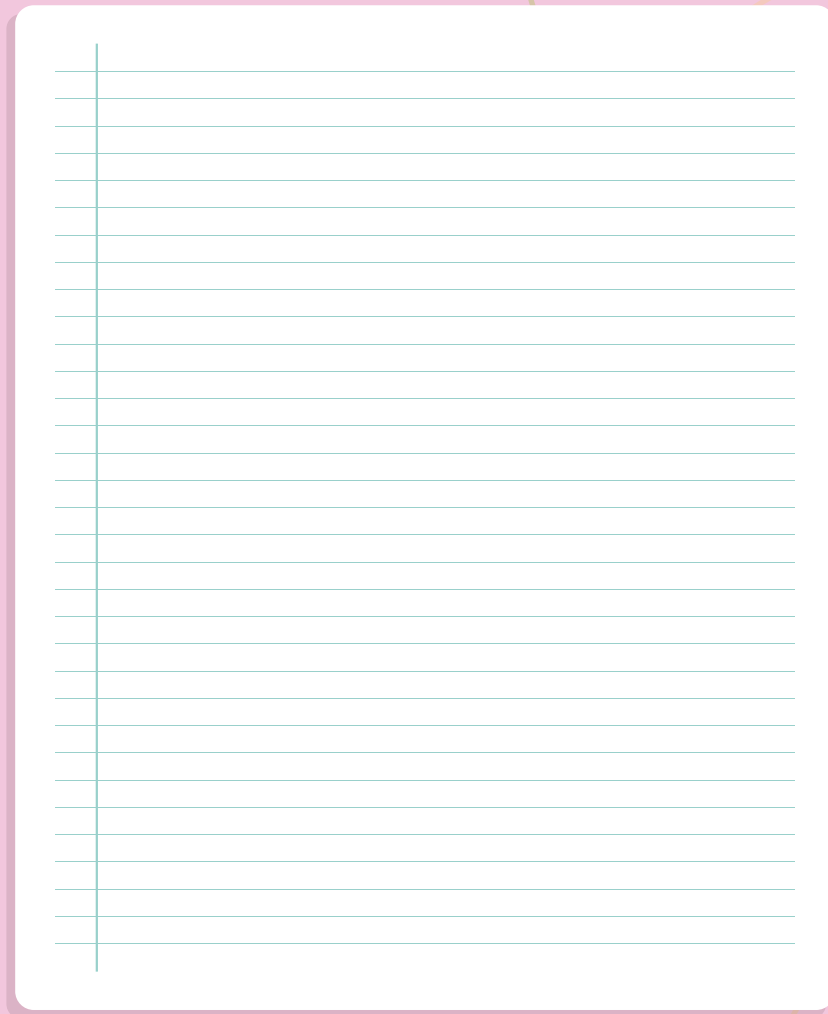
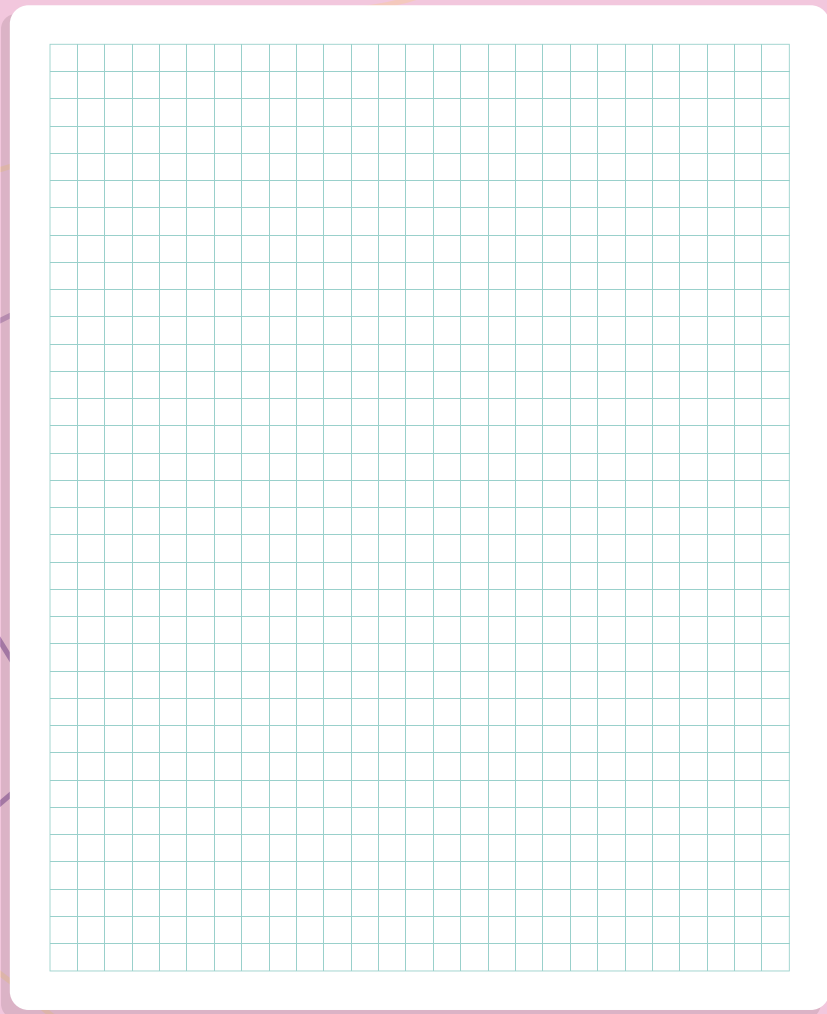




MES .....

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo

# ANOTACIONES



Ensaia contigo mesm@ antes da exposición axudarache a prepararte e sentirte máis segur@.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for Monday notes.

Martes

---

Blank lined area for Tuesday notes.

Mércores

---

Blank lined area for Wednesday notes.

Xoves

---

Blank lined area for Thursday notes.

Venres

---

Blank lined area for Friday notes.

Sábado e Domingo

---

Blank lined area for Saturday and Sunday notes.



## EXPRESIÓN ORAL

falar en público



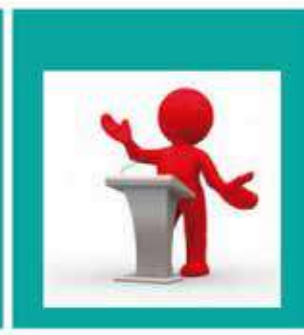
**CÓNSISTE EN:**

- preparar o tema
- elaborar un guión
- ensaiar en voz alta
- falar amodo
- buscar material de apoio

¡Eh, non te 'encorelleis' e goza!  
Fundada

**DEBES TER EN CONTA:**

- a entonación
- os movementos corporais
- a xesticulación
- os 'retrosos' ao falar
- a espontaneidade
- o dinamismo ao falar



**VANTAXES:**

- máis natural, directa, rápida e espontánea ca a escrita
- proporciona maior cantidade de información en menos tempo
- existe cambio de impresións entre emisor e receptor



# MEMORIZACIÓN

## Reglas Mnemotécnicas

En que consisten?

Asociar na nosa mente información nova con outra que xa temos



Aproveitamos a capacidade natural do cerebro para



- Lembrar **maxes**
- Prestarlles máis atención a **sucesos pouco comúns** ou que xeran unha **pegada emocional** en ti (ex. humor)



Requiren **ADESTRAMENTO**: Pero unha vez que as dominas, permitiránche memorizar moooi rápido e aforrar tempo!



Existen moooitas estratexias; deberás escoller a mellor para ti segundo a información que teñas que lembrar

### Método das historietas:

Crear unha historia coas palabras que debemos lembrar



Canto máis surrealista, mellor o lembrarás!

### Método dos lugares:

Escolle un lugar que coñezas moi ben → Deposita na túa mente, os obxectos que debes lembrar → "Recolle" as ideas percorrendo o lugar.



### Explora tamén:

Técnica das iniciais

A palabra pinza

A oración creativa

Conversiones numéricas



<https://www.youtube.com/watch?v=VgKs5yL>

Adestrar varias técnicas de memorización axúdache a facelo cada vez máis rápido. Busca en Internet, pregunta aos compañeiros, ou inventa a túa propia estratexia.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for notes.

Martes

---

Blank lined area for notes.

Mércores

---

Blank lined area for notes.

Xoves

---

Blank lined area for notes.

Venres

---

Blank lined area for notes.

Sábado e Domingo

---

Blank lined area for notes.

"Nada é particularmente difícil se o divides en pequenos traballos".  
Henry Ford.

MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_

Luns

---

Blank lined area for Monday notes.

Martes

---

Blank lined area for Tuesday notes.

Mércores

---

Blank lined area for Wednesday notes.

Xoves

---

Blank lined area for Thursday notes.

Venres

---

Blank lined area for Friday notes.

Sábado e Domingo

---

Blank lined area for Saturday and Sunday notes.



# PREPARANDO EXAMES

## ANTES DO EXAME



- Manter alta a **MOTIVACIÓN** por aprobar
- **PLANIFICAR** o estudo (materia, horaria, descansos...)
- **REPASAR** o **MEMORIZADO** utilizando as **ESTRATEGIAS** aprendidas

## XUSTO O DÍA ANTES DO EXAME

Só **REPASA**!!!

**PREPARA** todo o que vas necesitar:

- bolígrafos...
- lapis, goma, regra...
- calculadora...
- dicionario...



**DURME** TODA A NOITE. **NECESITAS** DESCANSAR.

## DURANTE O EXAME

uns minutos de **RELAXACIÓN** "estudar" "pode aprobar"...

- **LER** o **EXAME** completo
- **NON** comezar **RÁPIDO**
- **LER** os **ENUNCIADOS** de forma pausada
- **COMEZAR** polo que **MELLOR** SABAS
- **DOSIFICAR** O **TEMPO**
- **colocar** limpeza onde evitar fallos de ortografía...
- **REPASAR** O **EXAME** AO **REMATAR**



## DEPOIS DO EXAME

ademas de **importarme** a **NOTA**...



- **Fixame** nos **fallos**
- **Busca** a **forma** de **superalos**.
- **Preparame** para **superar** o seguinte **EXAME!**

NON DEIXES DE PONER EN PRACTICA TODO O QUE APRENDICHESI

SÓ NOS QUEDA DESEXARCHE SORTE NOS TEUS PRÓXIMOS EXAMES!!!



Chegamos ao FINAL



Todos nacemos coa habilidade de pensar, pero coas ferramentas axeitadas podemos desenvolver a nosa capacidade de ser "mellores pensadores".

Tes no teu poder unha serie de infografías con **ESTRATEGIAS**



Agora tócache a ti **ADESTRAR**



Aí van **3 RUTINAS** para practicar, porque sempre é interesante...

- facerse preguntas

VEXO → PENSO → PREGUNTOME

- Autoavaliar a túa aprendizaxe

QUE SEI → QUE ME XERA DÚBIDA → QUE NON SEI E NUNCA ME OCUPEI DE APRENDER

- Buscar a palabra e a idea clave

PALABRA → IDEA → FRASE





MES: \_\_\_\_\_ Semana do \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_





<p>Luns</p> <hr/>	<p>Martes</p> <hr/>	<p>Mércores</p> <hr/>
<p>Xoves</p> <hr/>	<p>Venres</p> <hr/>	<p>Sábado e Domingo</p> <hr/>

















# OS MEUS CONTACTOS





 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios





 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios





 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios





 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios





 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios





 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios





 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios





 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios





 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios





 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios

 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios

 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios

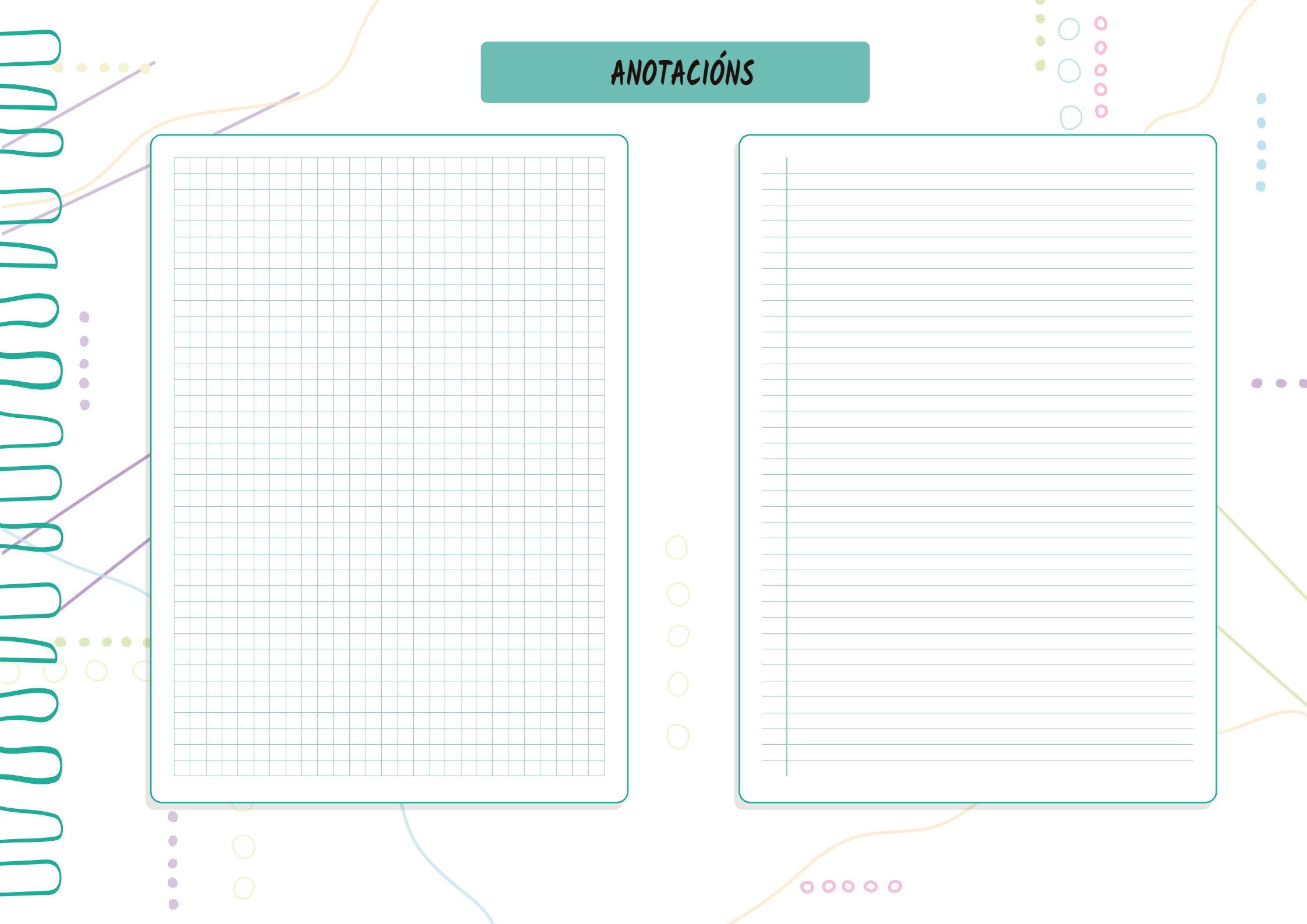
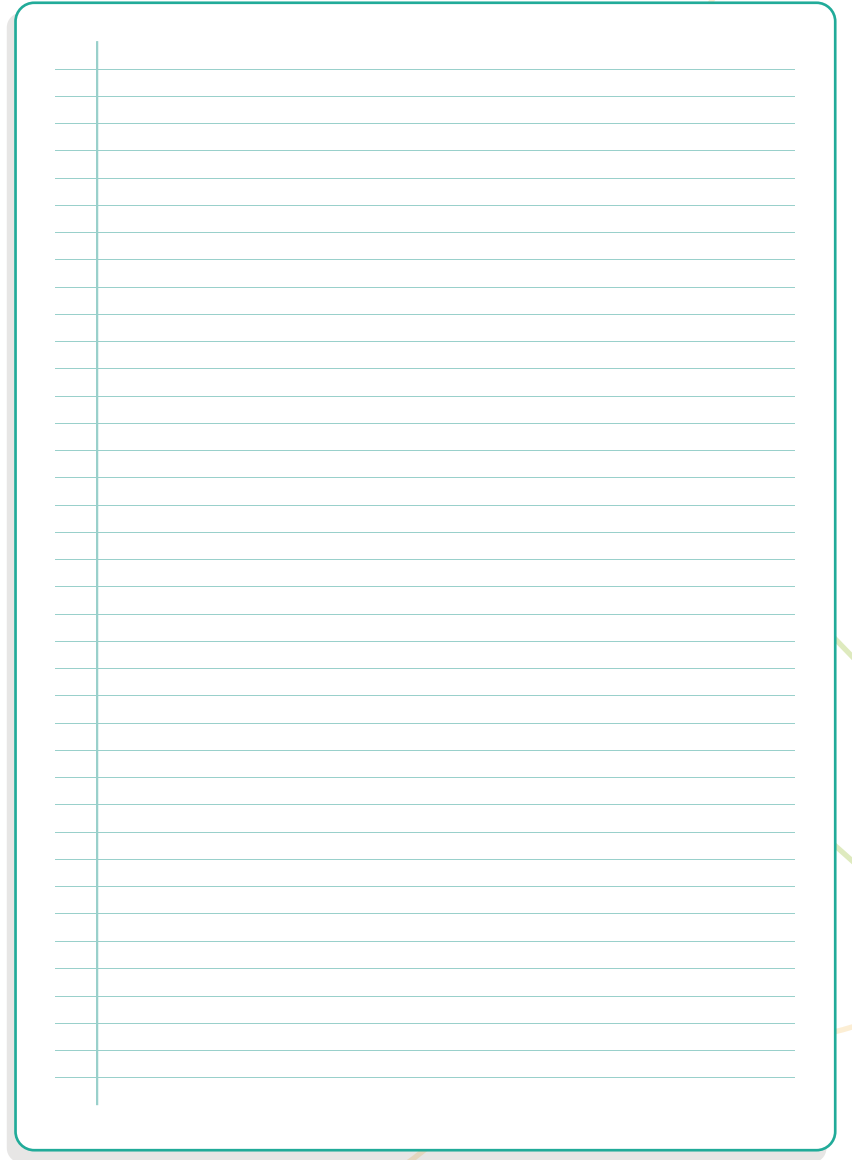
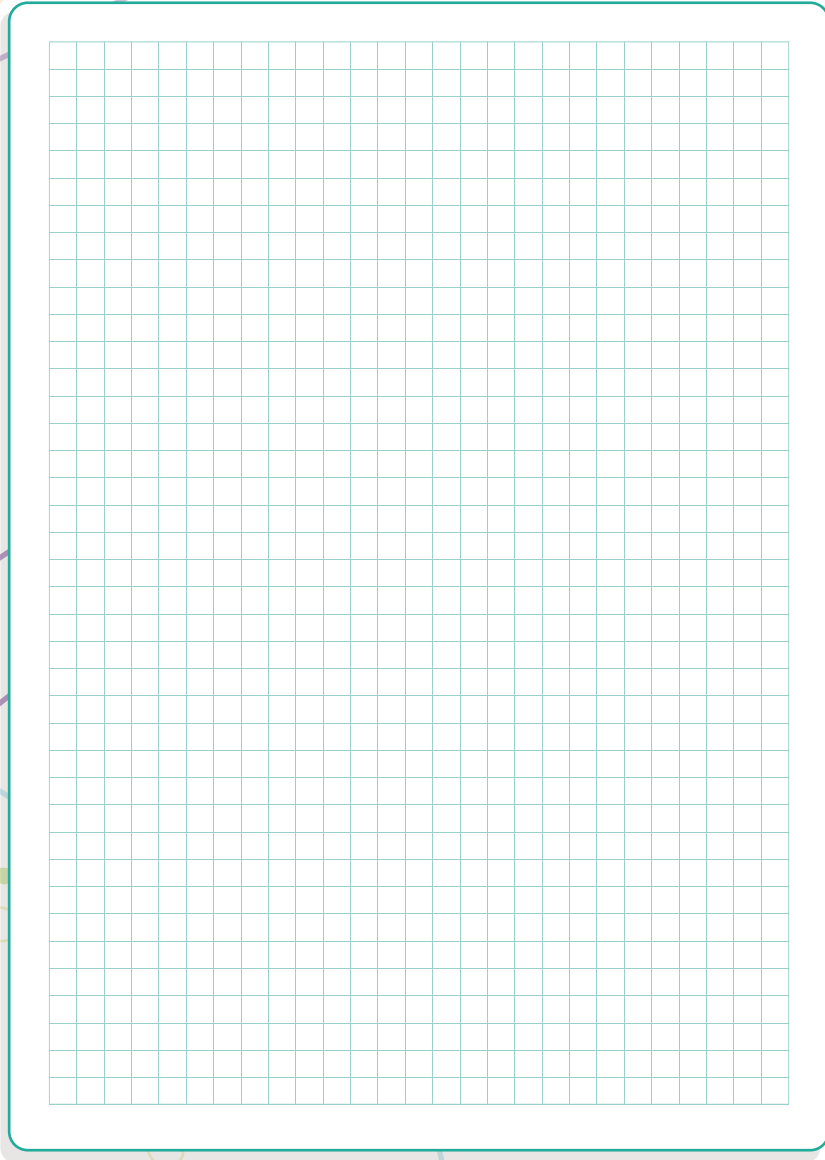
 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios

 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios

 Nome e apelidos
 Correo electrónico
 Teléfono
 Aniversarios



# ANOTACIONES



# PLANIFICADOR SEMANAL

*Construindo xuntos o día a día.*