

CUADERNO PARA APRENDER A ESTUDIAR

COLEGIO "MONS. MIGUEL CASTILLEJO"

ALUMNO/A _____

CURSO _____

Dpto. ORIENTACIÓN



Índice

- 1. Mi lugar de estudio.**
- 2. La programación del estudio.**
- 3. ¿Cómo distribuyes tu tiempo libre?**
- 4. Técnicas de estudio: La Lectura.**
- 5. Buscamos las ideas principales.**
- 6. Técnicas de estudio: El Subrayado.**
- 7. Técnicas de estudio: El Esquema.**
- 8. Técnicas de estudio: El Resumen.**
- 9. La Memoria.**
- 10. El Fichero de los Repasos.**



1. Mi lugar de estudio

- Tu lugar de estudio ha de ser:
 - **Siempre el mismo**, esto te hará más fácil conseguir el hábito de estudio diario y te ahorrará esfuerzos inútiles. Debe ser una rutina. Haz un horario.
 - **Tranquilo**, que no sea un lugar de paso. **No se puede estudiar con la televisión encendida ni con el móvil.**
 - **Silencioso**, alejado de la televisión o de la radio. No te conviene escuchar música mientras estudias, esto te distrae.
 - **Bien iluminado**, Es preferible con luz natural. No obstante la luz tiene que llegar por el lado contrario a la mano con la que escribes. La luz artificial no debe ser brillante, pues cansa la vista y provoca dolor de cabeza, cerca de una ventana y con un flexo.
 - **Con una temperatura adecuada**, evita el frío que te desconcentra y el calor que te da sueño.
 - **Bien ventilado**, abre las puertas y las ventanas de vez en cuando para renovar el aire. Un ambiente cargado facilita la fatiga.
 - **Organizado y limpio**, sin cosas por medio que te distraigan. Sólo con lo imprescindible para el estudio en ese momento.
- Tu lugar de estudio ha de tener:
 - **Una mesa** amplia.
 - **Una silla** con respaldo para mantener la espalda recta y apoyar los pies en el suelo sin tener las rodillas levantadas.
 - **Una estantería** para colocar los libros y el material que necesitas para el instituto.
 - **Un tablón de corcho** para que coloques tu horario de estudio, las fechas de los exámenes, avisos, etc.
 - **Libros y diccionarios** para poder consultar tus dudas.
- La postura de estudio:
 - La **espalda** tiene que estar **bien apoyada y recta**. El cuello y los hombros no han de inclinarse con exceso.
 - La **distancia** entre los ojos y el libro ha de ser de unos 30 centímetros.
 - La **silla** no ha de ser blanda y los pies han de descansar en el suelo haciendo ángulo recto entre la pierna y el muslo.
 - La **altura de la mesa** te debe permitir apoyar el antebrazo sin forzar la postura.

Mi lugar de estudio

Recuerda y completa:

1. El lugar de debe ser siempre el mismo; esto hará más fácil que consigamos el de estudio y nos ahorrará innecesarios.
2. Un lugar tranquilo significa o
3. Silencioso, lejos de y de la radio. No es conveniente escuchar mientras estudias.
4. Bien iluminado, cerca de una ventana y con un
5. Con una temperatura adecuada, pues desconcentra y el da sueño.
6. Bien ventilado, para ello abre de vez en cuando, pues un ambiente cargado favorece la
7. El lugar debe estar limpio y Evita poner objetos por medio.
8. El mobiliario imprescindible es el siguiente:,, y
9. La silla tendrá para mantener la espalda y los pies han de estar en el suelo sin tener levantadas.
10. Describe como es tu lugar de estudio en casa:

.....
.....
.....
.....
.....

2. La programación del estudio



Aprende:

- Para programar tus horas de estudio has de tener en cuenta lo siguiente:
 - a. El estudio debe ser **diario, a la misma hora y en el mismo lugar**.
 - b. Dedicar alrededor de **dos horas** cada día.
 - c. Antes de empezar a estudiar **prepara tus cosas**: lápices, libros, diccionario, etc. Todo lo que necesites en ese momento, para no interrumpir tu concentración.
 - d. **Primero repasa las lecciones y después haz los deberes**. Todo lo han explicado los profesores y profesoras. Si lo haces así no perderás tiempo en buscar las respuestas de las actividades y afianzarás tu aprendizaje.
 - e. Es mejor **empezar** por asignaturas de dificultad media, continuar con las difíciles y **terminar** con la que te resulte más fácil.
 - f. Para aprovechar el estudio necesitas anotar en tu **Agenda** todas las tareas que mandan los profesores y las fechas de los exámenes.
 - g. Mira el horario del día siguiente para saber las asignaturas que tienes y preparar la **mochila**.
 - h. No dejes para los últimos días la preparación de los **exámenes**, repasa diariamente y memoriza desde que el profesor te anuncia el examen, mejor desde el día que comienzas el tema.
 - i. No abandones las **asignaturas** que te resultan más difíciles, puede ser sólo una impresión. Busca ayuda en tus profesores y compañeros.
 - j. Durante el tiempo de estudio puedes realizar un pequeño **descanso**, entre 5 y 10 minutos, cada hora.



Actividades

La programación del estudio

Piensa y contesta:

1. Escribe cinco cosas que hagas bien a la hora de estudiar según los puntos de la hoja anterior:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Escribe cinco cosas que necesites mejorar en el estudio:

.....

.....

.....

.....

.....

- Comenta con tu compañero o compañera cada una de estas ilustraciones y escribe lo que hacen bien o mal estos personajes.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RECOMENDACIONES A LA HORA DE ESTUDIAR

- **Primero estudiar, después jugar.** Se aconseja ponerse a hacer las tareas del instituto cuanto antes, recuerda que es mejor **no dejarlo para muy tarde**. Como dice el refrán: *“Primero la obligación y después la*”.
- **El horario debe ser fijo.** Recuerda que uno de nuestros objetivos fundamentales en la ESO es **convertir el estudio en** y para ello tenemos que repetir todos los días lo mismo hasta hacer del estudio una rutina. Aunque en ocasiones seamos flexibles.
- **El horario debe ser consistente.** No hagas un horario que luego no seas capaz de llevarlo a la práctica, o bien que no se corresponda con tus necesidades. Hay personas que necesitan más tiempo que otras para realizar los aprendizajes, aunque en la ESO ya debes de estudiar alrededor de **horas diarias**.
- **Un horario completo.** Tienes que llevar todas las asignaturas al día durante la semana. Te aconsejamos que estudies **todos los días de** **y otro más del fin de semana** (sábado o domingo). Un día lo dejamos para descansar completamente.
- **Un horario con descansos.** En un horario de estudio se deben incluir periodos de descanso **de** **minutos** cuando se lleva una hora de trabajo. En estos periodos de descanso, cambia de actividad, sal de tu habitación, escucha un poco de música, pero no te enganches con otra cosa.
- **Un horario equilibrado.** Tienes que comenzar con las tareas o con las materias que sean de **dificultad**, continuar con las **y finalizar con las más fáciles**.
- **Aprovecha bien el tiempo de estudio.** Todos los días tienes que hacer los deberes y dejar tiempo para los repases de los temas que estáis tratando en clase. Recuerda: *“Lo que el profesorado hoy, lo hoy”*. ¡Ah, y emplea técnicas de estudio!
- **Estudia sin distracciones.** Cuando te pongas a estudiar deja el desconectado, evita llamar o hablar por y comunica a tus amigos y amigas que en ese momento no te busquen porque estarás ocupado. Y si vas a memorizar no pongas



3. ¿Cómo distribuyes tu tiempo libre?

1. Rellena la siguiente tabla con las actividades que sueles realizar habitualmente durante tu tiempo libre (el que no estás en el instituto):

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
15-16 horas		
16-17 horas		
17-18 horas		
18-19 horas		
20-21 horas		
21-22 horas		
22-23 horas		
23-24 horas		

2. Vamos a valorar tu horario: En primer lugar, ¿A ti qué te parece tu horario? ¿Crees que es adecuado para tener éxito en los estudios?

.....

Calcula en tu horario y contesta:

-¿Cuántas horas dedicas a jugar, ver la televisión o estar con las amigas y amigos?

..... ¿Y cuántas dedicas a realizar otras actividades (particulares, música,

deporte, etc.)? ¿Cuántas horas dedicas al estudio al día? ¿Te

parecen suficientes? ¿Por qué?

¿Cuánto tiempo duermes? Hora de dormir: Hora de levantarse:

..... ¿Te levantas cansado o cansada por las mañanas?

Después de valorado tu horario, piensa: ¿Qué aspectos deberías mejorar de tu horario para mejorar en los estudios?

1.- _____

2.- _____

3.- _____

3. Rellena en tu Agenda, en el cuadro “Horario extraescolar”, el horario de estudio que vas a llevar en casa cada semana. O bien, hazlo tú mismo/a y hazlo visible en tu lugar de estudio en casa.



4. La lectura

A continuación vamos a leer este texto evitando los malos hábitos que comentamos a continuación:

- ✓ *Lee las palabras de una vez y no pares hasta que encuentres un signo de puntuación.*
- ✓ *Evita las regresiones, es decir, volver atrás en el texto.*
- ✓ *No sigas con el dedo la lectura.*

Lo primero que vamos a hacer es leer el título, cerrar el Cuadernillo y pensar sobre lo que nos vamos a encontrar en ella por lo que el título nos sugiere. ¿Preparados?

LA LIEBRE Y EL TIGRE

Que gran decepción tenía el joven de esta historia, su amargura absoluta era por la forma tan inhumana en que se comportaban todas las personas, al parecer, ya a nadie le importaba nadie. Un día dando un paseo por el monte, vio sorprendido que una pequeña liebre le llevaba comida a un enorme tigre malherido, el cual no podía valerse por sí mismo.

Le impresionó tanto al ver este hecho, que regresó al siguiente día para ver si el comportamiento de la liebre era casual o habitual. Con enorme sorpresa pudo comprobar que la escena se repetía: la liebre dejaba un buen trozo de carne cerca del tigre. Pasaron los días y la escena se repitió de un modo idéntico, hasta que el tigre recuperó las fuerzas y pudo buscar la comida por su propia cuenta.

Admirado por la solidaridad y cooperación entre los animales, se dijo: "No todo está perdido. Si los animales, que son inferiores a nosotros, son capaces de ayudarse de este modo, mucho más lo haremos las personas". Y decidió vivir la experiencia: Se tiró al suelo, simulando que estaba herido, y se puso a esperar que pasara alguien y le ayudara.

Pasaron las horas, llegó la noche y nadie se acercó en su ayuda. Estuvo así durante todo el día siguiente, y ya se iba a levantar, mucho más decepcionado que cuando comenzamos a leer esta historia, con la convicción de que la humanidad no tenía el menor remedio, sentía dentro de sí todo el desespero del hambre, la soledad del enfermo, la tristeza del abandono, su corazón estaba devastado; si casi no deseaba levantarse. Entonces allí, en ese instante, lo oyó...

¡Con qué claridad, qué hermoso!, Una hermosa voz, muy dentro de él le dijo: "si quieres encontrar a tus semejantes, si quieres sentir que todo ha valido la pena, si quieres seguir creyendo en la humanidad, para encontrar a tus semejantes como hermanos, deja de hacer de tigre y simplemente sé la liebre".

Anónimo.



5. Buscamos las ideas principales

Aprende:

- El trabajo del estudiante es como la labor de un detective: has de descubrir entre muchas palabras las ideas principales que esconde un texto escrito.
- Todo detective tiene un método para investigar. En el estudio, para descubrir las ideas importantes te aconsejamos que sigas el siguiente procedimiento:
 - ✓ Primero realiza una **lectura rápida del texto**, para saber de qué va.
 - ✓ Después **lee detenidamente párrafo a párrafo** y en cada uno:
 - **Descubre la idea clave** de cada párrafo. Es como preguntarse, ¿este párrafo de qué trata? Para encontrar la idea clave puedes emplear algunos trucos: Uno, a veces está en la primera frase del párrafo; dos, en otras ocasiones va acompañada de expresiones como “en resumen”, “por lo tanto”, “lo principal”, “en conclusión”, etc. Esta idea la escribimos en el margen del párrafo.
 - A continuación, **hazte preguntas** sobre lo que se cuenta en ese párrafo:
 - Las preguntas básicas son: ¿Qué? ¿Quién? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cuántos? ¿Por qué?
 - **Busca una respuesta breve y concreta**. No te enrolles y piensa que puede estar escondida en el texto.
 - ✓ A continuación, ¿qué hacemos con las respuestas encontradas? Pues muy fácil, **se subrayan** para destacarlas entre el resto de las palabras del párrafo.
 - ✓ Organiza las ideas encontradas por medio de un **esquema**.
 - ✓ Y por último, **memoriza** el esquema y repasa el tema.

“La clave del método: 2LSEMR”

Actividades

1. **Vamos a analizar este ejemplo:** Pero antes, cierra el Cuadernillo y piensa en los que sabes sobre “máquinas simples” como “la palanca”.

Máquinas simples: La palanca

La palanca es una máquina formada por una barra o eje rígido.

Para levantar un objeto con la palanca, colocamos debajo de él uno de los extremos de la barra rígida, esta barra la apoyamos en otro objeto: el punto de apoyo. El otro extremo de la barra lo empujamos hacia abajo; de esta forma, el esfuerzo que realizamos para levantar el objeto es mucho menor que el que se necesitaría si no empleásemos la palanca.

Sobre la palanca actúan dos fuerzas: la potencia, que es la fuerza que ejercemos sobre la barra, y la resistencia que es el peso del cuerpo que deseamos levantar.

Paso 1º: Leemos rápido el texto para conocer

Paso 2º: Leemos con atención el primer para descubrir la Nos preguntamos, ¿de qué va este párrafo? Y la respuesta que nos damos es: “Nos dice lo que es una palanca”, esto se llama DEFINICIÓN. A continuación lo ponemos al lado.

Paso 3º: Nos hacemos preguntas sobre ese párrafo: ¿Qué es la palanca? ¿Qué la forma? Y subrayamos las respuestas que encontramos a esas preguntas. Ejemplo:

Definición

La **palanca** es una máquina formada por una barra o eje rígido.

Aquí observamos que las dos ideas importantes sobre la palanca son: *máquina* y *barra o eje rígido*.

A continuación, vamos a terminar con el resto del texto sobre la palanca.

2. Biografía de Gandhi:

Como hemos hecho con el texto anterior, lee el título, cierra el Cuadernillo y piensa en lo que sabes del tema.



Mohandas Karamchand Gandhi nació el 2 de Octubre de 1869 en Porbandar, India. Se convirtió en uno de los más respetados líderes espirituales y políticos del siglo XX. Gandhi ayudó a la liberación del pueblo hindú del gobierno colonial inglés a través de la resistencia pacífica, y es honrado por su gente como el Padre de la Nación India. Los indios llamaron a Gandhi Mahatma, que significa “Alma Grande”.

Ghandi es el padre de la No-Violencia. Utilizando los postulados de la Satyagraha (“abrazo de la verdad”, en sánscrito) dirigió la campaña por la independencia india de Gran Bretaña por medios no violentos: la resistencia pasiva y la desobediencia civil. Gandhi fue arrestado muchas veces por los británicos debido a sus actividades en Sudáfrica y la India. Creía que era honorable ir a la cárcel por una causa justa. En conjunto pasó siete años en prisión debido a sus actividades políticas. Más de una vez Gandhi recurrió al ayuno para impresionar a la gente sobre la necesidad de ser no-violento.

India alcanzó la independencia en 1947, y se separó en dos países, India y Pakistán, tras lo cual comenzaron los enfrentamientos entre hindúes y musulmanes. Gandhi había abogado por una India unida, donde los hindúes y los musulmanes pudieran vivir en paz. Un 13 de Enero de 1948, a la edad de 78 años, comenzó un ayuno con el propósito de detener el derramamiento de sangre. Tras 5 días, los líderes de ambas facciones se comprometieron a detener la lucha y Gandhi abandonó el ayuno. Doce días más tarde fue asesinado por un fanático hindú que se oponía a su programa de tolerancia hacia todos los credos y religiones. El gran físico Albert Einstein dijo de Gandhi: "Las generaciones del porvenir apenas creerán que un hombre como éste caminó la tierra en carne y hueso."

PRACTÍCALO CON LAS MATERIAS QUE ESTUDIAS



6. El subrayado

Aprende:

- Subrayar es una técnica consistente en destacar las frases o ideas más importantes de un texto, por medio de líneas horizontales trazadas debajo de las palabras.
- El subrayado está relacionado con la búsqueda de las ideas clave de un texto.
- Tienes que poner atención en lo siguiente:
 - No subrayes nunca mientras realizas la primera lectura porque todo te parecerá importante. Primero, lee; después, piensa, hazte preguntas y busca su respuesta. Cuando la encuentre, la subrayas.
 - Subraya sólo lo imprescindible, evita subrayar en exceso pues no serviría entonces de nada lo que estás haciendo.
 - La lectura de lo subrayado debe tener sentido. Cuando lo lees lo entiendes.
- Si te acostumbras a estudiar así, te aburrirás menos, te será más fácil comprender el tema, te concentrarás más y memorizarás mejor.

Ejemplo: En la Vía Láctea

Estrellas y constelaciones

Si miras por la noche el firmamento, puedes ver muchas estrellas. Las estrellas son enormes masas de gases que están siempre ardiendo. Forman constelaciones, es decir, grupos de estrellas que parecen formar figuras, como la Osa Menor u Orión.

La Vía Láctea

Las galaxias son agrupaciones de miles de estrellas con sus planetas y sus satélites. El Sistema Solar se encuentra en una galaxia denominada Vía Láctea. Se llama así por su aspecto lechoso, vista desde la Tierra. El Universo está formado por miles de galaxias.



Actividades para aprender a subrayar

Actividad 1: Los volcanes

En el interior de la tierra hace mucho calor. Los científicos calculan que en el núcleo la temperatura debe alcanzar los 3.000 o 4.000 grados. Este calor es capaz de derretir las rocas. A las rocas calientes y fundidas se les llama magma.

Cuando el magma encuentra un punto débil de la corteza terrestre lo aprovecha para abrirse paso y sale hasta la superficie de la tierra. A este fenómeno se le denomina una erupción volcánica.

Los volcanes son como válvulas de seguridad para las rocas fundidas del interior de la tierra, que dejan escapar gases calientes. Aunque lo parezca, un volcán no es una montaña que saca humo y fuego por la punta. En un volcán no hay nada que se queme. Lo que parece humo son gases que se escapan de las rocas fundidas.

Un volcán, cuando empieza, es una grieta de la superficie terrestre por donde salen gases y rocas fundidas que se enfrían al salir al exterior y quedan allí amontonadas formando una montaña. Un volcán sigue un determinado proceso: aparece, crece y después queda inactivo, se apaga. Los volcanes pueden estar muchos años en actividad o durar pocos días. A veces un volcán apagado puede volver a entrar en erupción.

Durante el tiempo que un volcán está en actividad puede expulsar tres tipos de materiales: gases; rocas fundidas de distintos tamaños (cenizas, lapilli y bombas volcánicas); y lava. Cuando acaba la erupción el amontonamiento de estos materiales forma una montaña llamada cono volcánico.



7. El Esquema

Aprende:

- Para aprender mejor un texto organizamos las ideas más importantes que hemos descubierto en un ESQUEMA.
- Un esquema es una forma de organizar la información de manera ordenada y siguiendo el subrayado que hemos realizado con anterioridad.
- Un esquema es un dibujo del texto que nos facilita su comprensión, repaso y memorización.
- Las ventajas de estudiar con esquemas son:
 - Hace más ameno el estudio y pones más atención.
 - Te obliga a pensar y a ordenar las ideas.
 - Te facilita mejor la comprensión del texto.
 - Es más fácil estudiar, porque sólo estudias lo fundamental.
- Hay diferentes tipos de esquemas, elige el que más te guste:
 - De llaves.
 - De números.
 - De flechas.
 - De rayas y puntos.
- Para elaborar un esquema tienes que utilizar todo lo realizado en los diferentes pasos aprendidos hasta ahora. Hay varios niveles:
 - Nivel 1: Título del texto
 - Nivel 2: Ideas principales de cada párrafo
 - Nivel 3: Ideas importantes subrayadas en cada párrafo
 - Nivel 4: Otras ideas secundarias o menos importantes
- El esquema ha de estar claro y limpio. Consévalo en un sitio adecuado.

Actividad 1: La Tierra, ¿cómo localizar un punto en la superficie terrestre?

Para poder localizar cualquier punto en la superficie terrestre, hemos inventado unas líneas imaginarias que llamamos meridianos y paralelos. Los meridianos son líneas imaginarias que van de un Polo a otro, dando una vuelta completa a la Tierra. El más importante es el Meridiano Cero, también llamado de Greenwich porque pasa por esta localidad inglesa. Los paralelos con líneas imaginarias perpendiculares a los meridianos. El más importante es el Ecuador, que es también el mayor de todos, divide a la Tierra en dos partes iguales llamadas Hemisferio Norte y Hemisferio Sur.

Teniendo en cuenta los meridianos podemos establecer la longitud y con respecto a los paralelos la latitud. Longitud es la distancia en grados que hay desde cualquier punto al Meridiano Cero. Puede ser Este u Oeste. Si el objeto que vamos a localizar está a la derecha del Meridiano Cero, diremos que está en longitud Este. Si está a la izquierda tendrá longitud Oeste. Latitud es la distancia en grados que hay desde un punto cualquiera al Ecuador. Si dicho punto se encuentra por encima del Ecuador está en latitud Norte. Si se encuentra por debajo está en latitud Sur.

Localización de un punto en la superficie de la Tierra

1. Líneas imaginarias

Meridianos

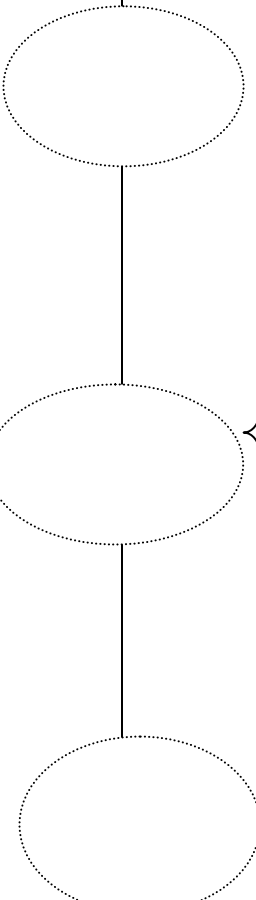
- Van de.....
- Más importante:
- Van
- Más importante

2. Distancias

Latitud

- Se mide en.....
- Desde un punto al
- Puede ser..... y Oeste

Actividad 2: Los Movimientos de la Tierra



Se llama movimiento de rotación al giro constante que realiza la Tierra sobre su eje. Como consecuencia del movimiento de rotación se producen los días y las noches y las diferencias horarias.

- Al girar la Tierra sobre sí misma va presentando al Sol zonas distintas. En las que reciben la luz solar es de día, mientras que en las restantes es de noche.

- Nuestro planeta tarda veinticuatro horas en dar una vuelta sobre sí mismo, es decir, un día. Como este giro es gradual se producen diferencias horarias.

La Tierra, además de girar sobre su eje, da vueltas alrededor del Sol. Éste es el movimiento de traslación. Este movimiento sigue siempre el mismo camino, que llamamos órbita, y es de forma elíptica. En este recorrido nuestro planeta emplea 365 días y 6 horas. Como un año normal del calendario tiene 365 días justos, cada cuatro años hay uno de 366 días, que se llama año bisiesto.

Como consecuencia del movimiento de traslación se producen las estaciones y la diferente duración de los días y las noches a lo largo del año.

- Las estaciones se forman porque al estar inclinado el eje de la Tierra los rayos solares no llegan siempre a éste con la misma inclinación e intensidad.

- Los días y las noches no tiene siempre la misma duración debido a la inclinación del eje de la Tierra. Durante el verano los días son más largos que las noches, y en el invierno ocurre lo contrario.

PRACTÍCALO EN CADA UNO DE LOS TEMAS DE ESTUDIO.



8. El Resumen

Aprende:

- En el resumen, igual que en el esquema, están recogidas las ideas más importantes de un texto de forma breve.
- A diferencia del esquema, en el resumen las ideas están desarrolladas en forma de frases y no sólo expresadas de manera puntual. El resumen es una redacción en la que se relacionan las ideas.
- Se aconseja utilizar frecuentes puntos y seguido, pero evitar demasiados puntos y aparte. Para unir las frases tienes que utilizar conectores textuales: “por lo tanto”, “a continuación”, “en primer lugar”, etc.
- El resumen tiene que tener sentido y entenderse.



¿Qué es un resumen? (Exprésalo con tus palabras)

Actividad 1: La adolescencia: cambios físicos

La adolescencia dura aproximadamente de los 13 a los 18 años. La primera etapa de la adolescencia recibe el nombre de pubertad. Al llegar a la pubertad, el cuerpo de la niña y del niño empieza a transformarse.

A las chicas les crecen los pechos y les nace vello en las axilas y en el pubis. A los chicos les cambia la voz, que se hace más grave, les sale vello en el pubis, en las axilas, en el tórax y en las extremidades. Sus músculos se desarrollan de forma distinta que en las chicas y, más adelante, les crece la barba.

El cambio más importante que se produce en la adolescencia es que la persona adquiere la capacidad de reproducirse. Este cambio se manifiesta en las chicas por la aparición de la menstruación: cada 28 días se desprende un óvulo de un ovario; si no es fecundado al cabo de unos días sale por la vagina, acompañado de un flujo de sangre. Los chicos empiezan a producir espermatozoides, que no necesitan ningún proceso de maduración.

La Adolescencia: Resumen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actividad 2: Los ríos

Parte de la lluvia al caer, resbala por la superficie terrestre y se evapora, y parte se filtra en la tierra dando vida a la vegetación y formando cursos de agua subterráneos. Cuando estos cursos de agua salen a la superficie forman fuentes y manantiales. Si los manantiales son muy potentes forman cursos continuos de agua: **los ríos**.

Si un río lleva sus aguas a otro río lo llamamos **afluente**. Si lleva sus aguas al mar es el **río principal**.

Cuando el río desciende por una montaña, lleva mucha velocidad y arranca piedras y tierra, arrastrándolas consigo. A esta parte del río la llamamos **curso alto**. Cuando disminuye la pendiente, descendiendo la velocidad de las aguas. El río arranca pocos materiales, deposita los más gruesos y transporta los más finos. Es el **curso medio**. En su parte final, el río discurre por terrenos llanos. Lleva poca velocidad y deposita los materiales que arrastraba, formando grandes curvas llamadas meandros. Es el **curso bajo**.

Realiza el resumen del texto.



9. La Memoria

Aprende:

- La memoria es la capacidad que tenemos para retener y recordar imágenes, pensamientos, sentimientos o conocimientos sin que tengamos que tenerlos presentes.
- Muchos estudiantes manifiestan tener dificultades o problemas con su memoria: “*Se me olvida enseguida lo que estudio*”; o “*Estudio para el examen y, cuando voy a contestar, me quedo en blanco*”...
- Si queremos mejorar la memoria hemos de seguir unos pasos:
 - Un primer paso es la **comprensión** de lo que vamos a estudiar. Si no hay una verdadera comprensión, no hay estudio eficaz.
 - Un segundo paso es la **fijación** de los conocimientos. La fijación se adquiere con la *repetición* de los contenidos que queremos aprender tantas veces como sea necesario. Es preciso repetirlos varias veces, para ello, no sólo leeremos en silencio, sino que lo escribiremos, lo repetiremos en voz alta, se lo diremos a otra persona, etc.
 - Un tercer paso es la **retención** o conservación de los recuerdos en la memoria durante un período de tiempo. Favorece la retención: El *interés* que nos merezca lo que hay que aprender; si está *relacionado* con cosas que ya sabemos; si lo tenemos *organizado* en nuestra mente. La memoria no es un cajón en el que echar todo lo que nos viene a mano.
 - Un cuarto paso es la **evocación**, que consiste en recordar los conocimientos que hemos almacenado y que en un momento determinado – por ejemplo, un examen- queremos recuperar. Recordamos gracias a las *asociaciones o relaciones* establecidas entre los datos que tenemos almacenados.
 - Finalmente un quinto paso es la **integración** de los nuevos conocimientos con los que poseíamos con anterioridad, haciéndolos nuestros.

Actividades:

1. Lee con atención varias veces estos mensajes y colorea cada cuadro con un color suave:

<p>1. ESTUDIA CON INTERÉS LOS TEMAS El interés multiplica el rendimiento</p>	<p>2. COMPRENDE BIEN Y EXPLICA CON TUS PROPIAS PALABRAS EL TEMA No memorices nada que no entiendas</p>
<p>3. REPITE EN VOZ ALTA O BAJA LO QUE NECESITES APRENDER La repetición graba las ideas</p>	<p>4. ESTUDIA LAS IDEAS ORGANIZADAS EN ESQUEMAS Las ideas asociadas lógicamente se aprenden mejor</p>

A continuación, rotula cada cuadro de abajo con una palabra clave que resume cada uno de los cuadros de arriba. Observa el ejemplo:

	<i>Esquemas</i>

2. ¿CÓMO VAS DE MEMORIA? Para comprobarlo vas a realizar esta actividad.

A) Intenta memorizar en un minuto estas 20 palabras y en ese orden:

Golondrina	Hiena	Canario	Buey
Lagartija	Sardina	Camaleón	Lobo
Gorrión	Tiburón	Cucaracha	Toro
Lince	Paloma	Culebra	Rana
Calamar	Yegua	Pájaro	León

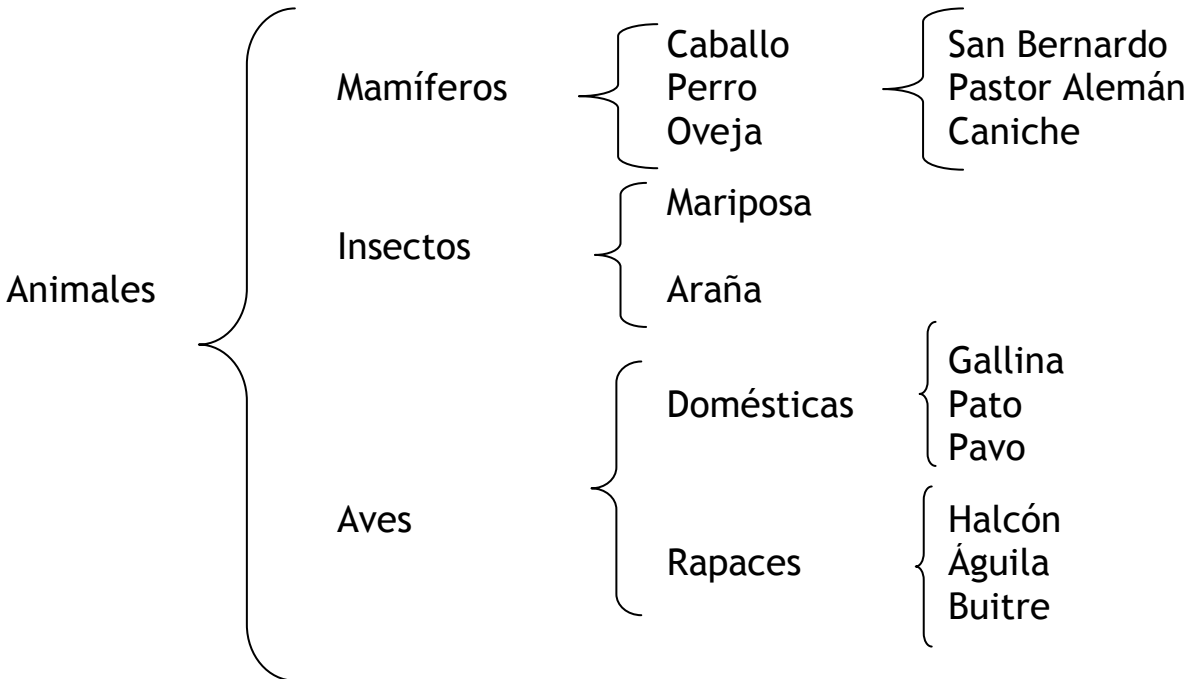
B) Cierra el Cuadernillo e intenta reproducirlas en el mismo orden y sin mirar:

C) Comprueba los resultados de la actividad: Número de aciertos =

*¿Cuántas has acertado?	Más de 15
Eres un memorión. Enhorabuena.	Entre 10 y 15
Tu memoria es buena, si usas técnicas mnemotécnicas llegarías a sorprender.	Entre 5 y 9
Tu memoria no es muy buena, debes emplear técnicas para mejorarla.	Menos de 5
Tienes mala memoria, es urgente que la entrenes.	

3. Vamos a comprobar si puedes mejorar tu memoria por medio de un procedimiento como es el de la **ASOCIACIÓN LÓGICA**.

A) Ahora intenta recordar en un minuto estas 20 palabras, de parecida dificultad a las del ejercicio anterior, pero ordenadas lógicamente en un esquema:



B) Intenta reproducir en tu cuaderno el esquema con las palabras anteriores.

□ ¿Cuántas palabras has recordado ahora? ¿Observas alguna diferencia? Anota debajo las conclusiones que sacas de esta actividad:

.....

.....

.....

.....

4. Vamos a aprender otra técnica para memorizar que tiene un nombre bastante raro: **EL ACRÓSTICO**. Son palabras o expresiones clave que se construyen con las primeras letras de la lista de palabras que se quiere aprender. Ejemplo: Supongamos que tienes que memorizar los pasos para memorizar que hemos comentado en la página 19:

COMPRENSIÓN, FIJACIÓN, RETENCIÓN, EVOCACIÓN, INTEGRACIÓN.

□ Primer paso: Se han de resaltar las primeras letras:

Comprensión, Fijación, Retención, Evocación, Integración

□ Segundo paso: Si se juntan las letras y sílabas subrayadas se puede construir una palabra: Co - Fi - R - E - I ◀────────────────▶ CoFi-REI

□ Tercer paso: Hay que repetir hasta memorizar esta palabra por medio

de la cual vas a recordar los pasos para tener una buena memoria: CoFi-REI - *cofirei* - CoFi-REI - *cofirei* - CoFi-REI - *cofirei* - CoFi-REI - *cofirei* - CoFi-REI - *cofirei* - CoFi-REI - *cofirei* - CoFi-REI - *cofirei* - ...

Como puedes ver en el ejemplo, las asociaciones que se establecen no son lógicas, sino artificiales e ingeniosas. Las reglas mnemotécnicas, como el acróstico, no deben suplir a la memoria comprensiva, basada en asociaciones y relaciones lógicas. Siempre que se pueda, se han de relacionar los contenidos adquiridos con los que ya poseíamos anteriormente mediante asociaciones que favorezcan la comprensión e integración de lo que se va a aprender.

Únicamente son aconsejables estos métodos cuando el tema, objeto de estudio, es difícil de relacionar (listas de palabras o de números, fechas, nombres propios, etc.) o cuando disponemos de poco tiempo para recordar.

5. **ACTIVIDADES:** Forma acrósticos para recordar los siguientes nombres.

A) Estructura de la Tierra: CORTEZA, MANTO y NÚCLEO.

Acróstico:

B) Partes de una flor: CÁLIZ, COROLA, ESTAMBRES y PISTILO.

Acróstico:

C) Partes del ojo: Córnea, IRIS, PUPILA, CRISTALINO, RETINA.

Acróstico:

D) Lenguas que se hablan en España: CASTELLANO, CATALÁN, VASCO, GALLEGO.

Acróstico:

E) Ríos más importantes de la Península Ibérica: MIÑO, DUERO, TAJO, GUADIANA, GUADALQUIVIR, EBRO, JUCAR, SEGURA.

Acróstico:

