

- Intercala cortos periodos de descanso (unos 10 minutos)
- Organiza tu tiempo, teniendo en cuenta que:
  - ✓ Debes estudiar
  - ✓ Debes hacer deporte
  - ✓ Debes divertirse
  - ✓ Debes descansar



## Sección de anécdotas

- ◆ El día 22 de noviembre todo el alumnado de primaria visionó la proyección, desde el Teatro Real de Madrid, de la adaptación operística de la obra “El Gato con Botas”.
- ◆ El 28 de noviembre todo el alumnado del centro visitó la Fábrica de Fiesta y el Museo Casa Cervantes en Alcalá de Henares.
- ◆ El 30 de noviembre celebramos en todo el centro el Día del Maestro, con talleres y juegos cooperativos.
- ◆ En Infantil se ha estado trabajando además, durante distintos días, en actividades relacionadas con la celebración de la Fiesta del Otoño.
- ◆ Para una información actualizada sobre la vida de nuestro Colegio se puede visitar la página web: <http://ceip-sanbernabe.centros.castillalamancha.es/>

## Los mejores alumnos del mes han sido...

!!PREMIADOS!!	
Infantil 3 y 4 años: Ainara Elisabeth Tamayo Bergara	4º de EP: Sergio González García
Infantil 5 años y 1º EP: Jimena Contera Morales	5º de EP: Óscar Castañón Torrico
2º y 3º de EP: Mohamed Serroukh	6º de EP: Nikola Stamislavov

## Y la mejor clase... Infantil 5 años y 1º



**¡ENHORABUENA!**

C.P. SAN BERNABÉ - TRJUEQUE

CURSO 2018-19

# BOLETÍN PARA LAS FAMILIAS



**NOVIEMBRE**

Estimadas familias, se acercan las vacaciones de Navidad y queremos aprovechar para animaros a afrontar junto con vuestros hijos/as este pequeño empujón. Sean cuales sean los resultados, debemos centrar a nuestros hijos/as en la importancia crucial del trabajo bien hecho, la constancia y la gratificación que supone aprender, más allá de las notas. Es por ello que dedicamos este boletín a exponer una serie de actuaciones sencillas que se pueden desarrollar desde el ámbito familiar para **favorecer un hábito de estudio autónomo**.

Se trata de facilitar la reflexión sobre lo que hacemos y lo que no, y qué cosas podríamos cambiar para instaurar un hábito de estudio en nuestros hijos/as. Cada uno debe adaptar estas pautas a sus características personales y familiares. Esperamos que sean de gran utilidad, y si tenéis dudas, podéis pedir una cita al tutor/a del grupo o al orientador del Centro, que os recibirán con agrado.

## LA IMPORTANCIA DEL HÁBITO DE ESTUDIO

Cuando hablamos de estudio, en niños/as de Primaria, nos referimos a todas las tareas que se hacen en casa referidas al trabajo escolar: los deberes, consultas, repaso y estudio de las distintas unidades.

Estudiar no suele ser una actividad atrayente para muchos niños/as, pero es necesaria para el normal desarrollo del aprendizaje. Para que esta actividad resulte menos costosa para los alumnos/as e incluso llegar a ser más motivante es muy importante CREAR UN HÁBITO DE ESTUDIO. A muchos niños/as esto

no les supone un gran problema pero para otros sí. Es por ello, que como padres debemos ayudar y favorecer ciertas condiciones (además de supervisar a nuestros hijos/as) que ayuden a crear este hábito.



## ¿CÓMO CREAR HÁBITO DE ESTUDIO?

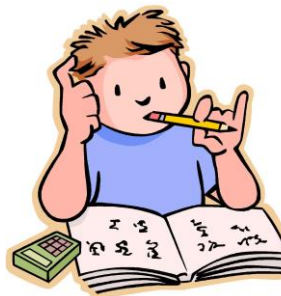
- 15 minutos antes de la hora de comenzar a estudiar, no deben realizarse actividades excitantes o que no se van a terminar: videojuego, deporte, programa de TV. Más bien algo relajante.
- Establecer un pequeño ritual de comienzo: ponerse cómodo, preparar el lugar... siempre el mismo ritual.
- Comenzar por las actividades que resulten más agradables al niño.
- Los padres podéis animar al comienzo, pero lo debéis dejar solo/a.
- Los primeros 15 minutos no están permitidas interrupciones: ni levantarse, ni llamar a mamá/papá, ni buscar material. ... Si lo hace, ignoráis su conducta o le pedís que siga con otra tarea. Pasado ese tiempo puede hacer pequeñas pausas: beber agua, ir al baño...
- En las primeras sesiones podéis visitarlo cada 10 minutos, para felicitarlo y animarlo.
- Al final de la sesión, se deja un tiempo (según el curso) para que le ayudéis en tareas que no sepa.

- **Siempre hay algo que trabajar:** si no hay deberes, repasar las lecciones, estudiar, hacer los ejercicios resueltos... Por tanto, el tiempo de estudio programado para todo los días se debe dedicar a eso (aunque no tengan deberes ese día o los terminen pronto).



## ¿DÓNDE ESTUDIAR?

- Siempre en el mismo sitio.
- Luz suficiente y que entre por el lado contrario a la mano que se escribe.
- Mesa amplia y despejada
- Bien sentado (ni rígido ni relajado)
- Evita distracciones, por tanto, sin música, sin televisión, ni ruidos o conversaciones de otras personas.
- Prepara todo lo que se va a necesitar antes. Colócalo cerca sin que te distraiga o moleste.
- Conserva el material limpio y ordenado.
- Libro o cuaderno a unos 30 cm de los ojos.
- Si el dormitorio no cumple con estos requisitos se debe adaptar otro sitio de estudio



## ¿CÓMO ESTUDIAR UNA LECCIÓN?

- Haz una primera lectura rápida del tema: Observa su estructura (títulos, encabezados, palabras destacadas, gráficos, ...). Lee con rapidez.
- Realiza una segunda lectura detenida y comprensiva.
- Subraya lo importante.
- Realiza un esquema o resumen de cada lección.
- Repasa y memoriza el esquema..
- Con los niños que tengan muy poco hábito se puede comenzar durante dos semanas con 30 minutos diarios.

- A partir de la 2ª semana se va aumentando el tiempo hasta llegar al límite de tiempo para su curso, en 10 minutos cada semana.
  - ✓ Tiempo máximo en 1º de Primaria: 45 minutos.
  - ✓ En 2º: 1 hora.
  - ✓ En 3º y 4º: Entre 1 hora 30 minutos, y 1 hora y 45 minutos.
  - ✓ En 5º y 6º: 2 horas.
- No deberíamos sobrepasar el tiempo de dedicación. El estudio comienza a una hora y termina a otra: así se facilita más el aprovechamiento del tiempo. Si resulta insuficiente, consultar al tutor/a por si la cantidad de tarea es demasiada y vigilar si aprovecha el tiempo

mi horario					
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
10:00-10:30					
10:30-11:00					
11:00-11:30					
11:30-12:00					
12:00-12:30					
12:30-13:00					
13:00-13:30					
13:30-14:00					
14:00-14:30					
14:30-15:00					
15:00-15:30					
15:30-16:00					
16:00-16:30					
16:30-17:00					
17:00-17:30					
17:30-18:00					
18:00-18:30					
18:30-19:00					
19:00-19:30					
19:30-20:00					
20:00-20:30					
20:30-21:00					
21:00-21:30					
21:30-22:00					
22:00-22:30					
22:30-23:00					
23:00-23:30					
23:30-24:00					
24:00-24:30					
24:30-25:00					
25:00-25:30					
25:30-26:00					
26:00-26:30					
26:30-27:00					
27:00-27:30					
27:30-28:00					
28:00-28:30					
28:30-29:00					
29:00-29:30					
29:30-30:00					
30:00-30:30					
30:30-31:00					
31:00-31:30					
31:30-32:00					
32:00-32:30					
32:30-33:00					
33:00-33:30					
33:30-34:00					
34:00-34:30					
34:30-35:00					
35:00-35:30					
35:30-36:00					
36:00-36:30					
36:30-37:00					
37:00-37:30					
37:30-38:00					
38:00-38:30					
38:30-39:00					
39:00-39:30					
39:30-40:00					
40:00-40:30					
40:30-41:00					
41:00-41:30					
41:30-42:00					
42:00-42:30					
42:30-43:00					
43:00-43:30					
43:30-44:00					
44:00-44:30					
44:30-45:00					
45:00-45:30					
45:30-46:00					
46:00-46:30					
46:30-47:00					
47:00-47:30					
47:30-48:00					
48:00-48:30					
48:30-49:00					
49:00-49:30					
49:30-50:00					
50:00-50:30					
50:30-51:00					
51:00-51:30					
51:30-52:00					
52:00-52:30					
52:30-53:00					
53:00-53:30					
53:30-54:00					
54:00-54:30					
54:30-55:00					
55:00-55:30					
55:30-56:00					
56:00-56:30					
56:30-57:00					
57:00-57:30					
57:30-58:00					
58:00-58:30					
58:30-59:00					
59:00-59:30					
59:30-60:00					

## ¿CUÁNDO ESTUDIAR?

- Cuando tú quieras, pero siempre a la misma hora de lunes a viernes si es posible. Si realizas actividades extraescolares puedes ser algo flexible en esto, pero primero intenta que te cuadren los horarios para poder respetar el horario de estudio.
- El fin de semana también debes dedicar un tiempo al estudio. Elige el sábado o el domingo, pero siempre el mismo día y la misma hora.
- Haz tu propio horario de trabajo de tarde. Hazlo por escrito y cuélgalo en lugar visible.
- Busca las horas en que crees rendir mejor.
- No te pongas a estudiar con sueño o con dolor.
- No debes hacerlo después de comer o después de hacer un ejercicio físico fuerte. Intenta respetar el descanso de después de comer y evita el final de la tarde (para no acabar demasiado tarde).