

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



## Sección de anécdotas

- ♦ El día 24 de enero visitamos las instalaciones de ASTROYEBES donde descubrimos como funciona nuestro universo, como son los planetas, vimos el planetario... y sobre todo disfrutamos muchísimo.
- ♦ El 31 de enero celebramos el "Día de la Paz y la no Violencia" con nuestros alumnos/as, donde nos lo pasamos muy bien haciendo talleres, cuentos, bailamos, cantamos, ...
- ♦ Os informamos de que el plazo de admisión del alumnado tanto en Infantil 3 años como para 1º de la ESO es del 1 al 28 de febrero.
- ♦ 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 Jimena Contera	4º de EP: Rocío
1º 2º de EP: Carla	5º de EP: María
3º de EP: Alex	6º de EP: Sofía

## Y la mejor clase... Infantil!



**¡ENHORABUENA!**

C.P. SAN BERNABÉ - TRUJUEQUE  
CURSO 2017 -18

## BOLETÍN PARA LAS FAMILIAS



**ENERO**

Estimadas familias, estamos ya en mitad de nuestro recorrido para alcanzar nuestra recompensa. Es momento de seguir esforzándose. Aquellos que obtuvieron buenos resultados en la primera evaluación no deben "dormirse" y esforzarse aún un poco más, y los que no, todavía tienen tiempo para mejorar las cosas.

Con la intención de ayudaros en este recorrido hasta final de curso, hemos elaborado el boletín de este mes sobre pautas para mejorar el estudio en casa. Muchos/as de vosotros/as ya hacéis todo (o casi todo) y a otros todavía os faltan algunas de ellas. Es hora de que os sentéis a reflexionar y valorar sobre lo que hacéis y lo que no, y qué cosas podríais cambiar para mejorar vuestro rendimiento, sin olvidar que cada uno de vosotros/as es único, con vuestras particularidades, por lo que deberán de ajustarse a cada familia y niño/a. 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).



## DONDE 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



## COMO 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
8:00-8:30					
8:30-9:00					
9:00-9:30					
9:30-10:00					
10:00-10:30					
10:30-11:00					
11:00-11:30					
11:30-12:00					

## CUANDO ESTUDIAR

- Cuando tú quieras, pero siempre a la misma hora de lunes a viernes. 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. 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).