

Condições para un estudo óptimo

Debes ter en conta:

- **Lugar:** comodidade, iluminación, silencio, organizado, temperatura, ventilación e sen distraccións (polo tanto, fora móbiles!). No Centro Residencial dispós de varias alternativas para escoller a mellor localización (Biblioteca, escritorio, salas de estudo de planta e comúns).
- **Horarios de estudo.** Organizar un estudo a media tarde tendo en conta os períodos de descanso. Resulta moi útil construír un planing no que distribuír as materias segundo o seu grao de dificultade.
- **Nutrición:** saudable, sen esquecer as cinco comidas do día e un descanso completo durante a noite

Comprensión lectora

Son diferentes estratexias cognitivas para elevar o grao no que integras a información dun texto. Cando se produce unha interacción entre a túa lectura e o texto, gardas os datos na memoria a longo prazo, sendo capaz de responder a diferentes cuestións.

A comprensión lectora na prensa

[España se queda 12 puntos por debajo de la media de la OCDE en comprensión lectora](#)
(ABC)

[Los alumnos asturianos rompen barreras leyendo](#) (La voz de Asturias)

[Competencias educativas: España se sitúa a la cola en comprensión lectora y matemáticas](#)
(El economista)

Recursos

- [Lecturas de comprensión lectora](#)
- [Ejercizos de comprensión lectora](#)
- [Prácticas de lectura intensiva](#)

Mapas mentais

O seu uso facilita a conexión e síntese de tódalas ideas (conceptos, contidos, áreas, materias), activa a túa imaxinación e posibilita a organización e interiorización da materia. Son varios os elementos que os caracterizan: o concepto, palabras chave, frases, representación gráfica.

A continuación expoñemos diferentes ligazóns, plataformas e apps para aprender un pouco mais sobre esta temática así como o seu deseño.



Memorización

Aínda que che resulte difícil de crer, a memoria non é unha habilidade innata nin fixa, pode mellorarse.

- [Las claves para memorizar](#) (*El arte de la memoria*)
- [Métodos para memorizar](#) (*El arte de la memoria*)

Preparación de exames

Para superar as diferentes probas do curso académico debes organizalas con tempo suficiente, sen esperar ó último día no que te meterás un bo empacho de información pero tamén de nervios e inseguridade. Respecta as normas básicas:

- Antes do exame. Realizar unha calendarización, esquemas e mapas mentais, resumos e repasos periódicos.
- Durante o exame. Debes relaxarte e ler con calma a proba, distribuindo o tempo do que dispoñas segundo a importancia e dificultade das preguntas. Non esquezas gardar uns minutos para revisar a conciencia o exame.
- Despois do exame. Coñecer cales foron os nosos erros ou onde podemos mellorar, facendo todas as preguntas necesarias ó profesorado.