

## Cómo **R E N D I R** más con menoS tiempo y esfuerzo

Es ingenuo pensar que se puede obtener un buen rendimiento académico sin esfuerzo. Sin embargo, es posible optimizar el tiempo y el esfuerzo que dedicamos. Te ofrecemos algunas claves estratégicas. Todas son importantes, ninguna por sí sola, suficiente.

### **1. Deporte**

Practica, de un modo constante y racional, un deporte adaptado a tu edad y posibilidades. Favorecerá tus condiciones físicas y, como consecuencia, las intelectuales.

### **2. Dieta**

Toma una dieta equilibrada, rica en fósforo, calcio y vitaminas (vegetales, pescados, leche, huevos y frutas). En fechas de grandes tensiones y trabajo, aumenta la ingestión de cítricos, tomates, patatas y hortalizas de hoja verde. Los nutrientes que contienen te ayudarán a superar esos momentos.

Incrementa la cantidad de comida por la mañana, es decir, toma un desayuno fuerte. Es muy importante que desayunes bien todos los días. Incluye de forma habitual leche, cereales y fruta. Haz cinco comidas: desayuno, fruta en el recreo, comida, merienda y la cena más ligera. Procura cenar temprano para que hagas la digestión antes de acostarte, dormirás mejor.

*Evita los alimentos que contengan cafeína, exceso de azúcar, demasiadas grasas, especias o sal.*

### **3. Tiempo y calidad del sueño**

Duerme un mínimo de ocho o nueve horas diarias. Tu sueño será relajado y de calidad si fijas la hora de acostarte y levantarte; aplazas para el día siguiente las preocupaciones y problemas que no hayas solucionado; tomas una ducha de agua templada antes de la cena y te haces el firme propósito de dormir bien. Repite de forma silenciosa: ¡Voy a tener felices sueños!

### **4. Ocio**

Cuanto más trabajos en clase, menos trabajarás después y dispondrás de más tiempo libre. El tiempo de ocio es un elemento necesario.

### **5. Horas de estudio**

A partir de 6º de Educación Primaria, deberás estudiar aproximadamente dos horas diarias. Si empleas más, piensa que algo está fallando en tu método de trabajo. Si dedicas menos de dos horas, poco a poco, tendrás que aumentarlas.

## 6. Programación

Necesitas una programación de estudio y considera que debes estudiar todos los días, en el mismo lugar y, si es posible, a la misma hora.

### Empieza a organizarte

Elabora un Programa Semanal de lunes a domingo y trata de cumplirlo. Debes contemplar horas libres, horas de estudio para todas las materias y horas de práctica deportiva o actividades extraescolares.

### Convéncete

Tú puedes obtener buenos resultados académicos porque eres capaz de aprovechar con inteligencia el tiempo de que dispones. Estaría bien que repitieras de forma silenciosa ¡Yo puedo! ¡Yo quiero!

# ESTRATEGIA

## Antes de ponerte a estudiar...

- Elige un lugar silencioso, cómodo, bien iluminado y ventilado. Procura que nadie te interrumpa.
- Ten a la vista el horario de clase, tu Programa Semanal y un reloj.
- Revisa la Agenda Escolar donde habrás anotado las tareas, fechas de exámenes, etc.
- Prepara todas las cosas que necesitarás: una botella de agua, libros, cuadernos, folios, lápices, borrador, sacapuntas, pinturas, bolígrafos, pegamento, reglas, mapas, diccionario... ¡Evita levantarte!
- 

## ¡A estudiar! Mejor con ganas...

- Ya sabes lo que vas a trabajar. Te conviene empezar con materias de dificultad media, continuar con las más difíciles y terminar con las fáciles. Puedes alterar el orden y empezar con tu asignatura preferida, seguir con la que más te cuesta y terminar con una fácil.
- Cuando lleves una hora trabajando, tómate cinco minutos de descanso.
- El tiempo de trabajo lo puedes dedicar a repasar lo que has dado en clase; acabar los ejercicios incompletos; hacer las actividades que te hayan puesto y leer el tema para recordar o ampliar. Si te sobra tiempo, puedes preparar el tema del día siguiente. Procura cumplir tu Programación Semanal. No debes acortar o prolongar los tiempos que te has marcado.

## Después de estudiar...

Te has esforzado. Estás intentando cumplir tu compromiso de organización y mejora. Te sientes bien. Mañana lo volverás a intentar. Prepara la cartera para el día siguiente y... ¡A descansar!