

7. Di qué harías tú en su lugar siguiendo el modelo.

Modelo. Si me distrajera, prestaría más atención.

1. Distraerse / prestar más atención.
2. Hacer los deberes / no poner la tele.
3. Tener problemas con estudios / pedir ayuda al profesor.
4. No tener libro / prestarlo al compañero de clase.
5. Tener mala memoria / hacer apuntes.
6. Suspender los trabajos de control / estudiar más.
7. No tener tiempo / jugar menos con el ordenador.
8. Tener que madrugar / acostarse pronto.
9. Haber regla nueva / escuchar hasta el final.
10. Tener mucha tarea / hacer una parte el fin de semana.

8. a) ¿Sientes que a veces te cuesta concentrarte en clase o cuando haces los deberes? Lee estas recomendaciones. Une el título con la recomendación.

Seis hábitos para concentrarse

1. Elección del lugar de trabajo.
2. Pautas¹ de estudio.
- 3 Organizar el material.
4. ¿Solo o acompañado?
5. Elegir el mejor horario.
6. Intercalar² técnicas de estudio.

A. Para evitar distracciones que afecten a tu concentración, es importante contar con un lugar de estudio aislado, libre de ruidos y sin elementos que puedan favorecer la falta de atención.

B. En el momento de elegir el horario de estudio, debes tener en cuenta la hora en que te concentres mejor (por la mañana o por la noche), pero también de acuerdo al momento del día en el que puedas obtener mayor tranquilidad en el lugar de trabajo y a las horas en las que estés más descansado.



C. Para evitar la desconcentración que causa el cansancio, es recomendable establecer una pauta horaria estructurada que combine el descanso y el estudio. Algunos especialistas recomiendan estudiar en intervalos de 40—45 minutos y hacer una pausa de 10—15 minutos. Este descanso ayuda a despejar la mente³ y la prepara para el siguiente período de concentración.

D. Levantarse a por una regla, tener que buscar el sacapuntas o salir de la habitación a por el diccionario son algunas de las distracciones que afectan a tu concentración. Se pueden evitar si antes de comenzar a estudiar organizas con eficacia tu espacio de estudio.

E. A muchos estudiantes la sola presencia de un compañero en el mismo espacio de estudio les distrae de su tarea. Sin embargo, para otros resulta motivador y les anima a concentrarse en sus estudios.

F. Memorizar durante dos horas seguidas o dedicar una jornada completa de estudio a hacer resúmenes y esquemas puede llegar a cansarte y a provocar que te desconcentre de tus tareas. Para evitarlo, conviene combinar durante la misma sesión de trabajo diferentes técnicas de estudio que la hagan más interesante.

¹ **pauta** *f* — норма

² **intercalar** — вставля́ть, включа́ть / устаўляць, уключаць

³ **despejar la mente** — очистити́ разум / ачысціць розум

b) Di si las siguientes afirmaciones corresponden a las recomendaciones que acabas de leer. Corrige los errores.

1. Para estudiar bien hay que combinar el descanso y el estudio.
2. Durante el estudio hay que hacer una pausa de media hora cada 40—45 minutos.
3. Siempre tienes que estudiar por la mañana.
4. Se recomienda tener todas las cosas necesarias a mano a la hora de estudiar.
5. Para que haya más eficacia se recomienda estudiar siempre en compañía.
6. Hay que estudiar en un lugar aislado sin ruido.


c) ¿Qué es lo que más te molesta a la hora de los estudios y qué cosas te ayudan a concentrarte?

Me molesta que a la hora de estudiar

No puedo concentrarme cuando

Me es imposible estudiar si

- d) Haz una encuesta en clase y pregunta a tus compañeros ¿qué es lo que les molesta más a concentrarse a la hora de los estudios?

 Glosario «Estudios»: vídeo «Mejorar el rendimiento escolar». Ejercicio de escucha.

9. ¿Qué harías en las siguientes situaciones? Contesta según el modelo.

Modelo. Si leyera y los vecinos tuvieran la música muy alta les pediría que la bajaran o esperaría y leería más tarde.

1. Si leo, los vecinos tienen la música muy alta.

2. Si intento memorizar las palabras, ya es muy tarde y tengo mucho sueño.


3. Si estoy en clase de matemáticas, que es la última en la escuela, tengo mucha hambre y no puedo pensar en otra cosa que llegar a casa y comer.

4. Si hago los deberes, mi hermanito llora.

5. Si me pongo a hacer los deberes, el teléfono suena sin parar.

6. Si tengo un montón de deberes, estudio hasta muy tarde y tengo muchísimo sueño.

7. Si tenemos la clase a primera hora, todavía estoy durmiendo, es como si aún estuviera en mi cama.

-  10. a) Escucha 10 consejos de cómo hacer una buena exposición oral. Marca el número de mensaje que corresponde a su definición.





- a) Prepara la intervención
- b) Elabora un guion
- c) Ensaya en voz alta
- d) Habla despacio
- e) Utiliza los gestos adecuadamente
- f) Utiliza material de apoyo
- g) Utiliza audio y vídeo material
- h) No te enrolles
- j) Disfruta
- i) Haz preguntas

b) Di qué cosas es necesario hacer para presentar un buen discurso siguiendo el modelo.

Modelo. Es mejor utilizar los gestos mientras hablas. Es mejor que utilices los gestos mientras hablas.

Es mejor / es mejor que
Es obligatorio / es obligatorio que
Es necesario / es necesario que
Es conveniente / es conveniente que

No utilizar expresiones raras ni complicadas, hacer preguntas a los compañeros, decir dónde se puede encontrar información, utilizar fotos y dibujos, aprovechar la pizarra digital, mover las manos para apoyar lo que dices, hablar lentamente y hacer pausas, vocalizar y pronunciar con claridad, hablar frente a un espejo, ensayar con amigos y familiares, escribir fechas y nombres propios.



- c) Di qué aconseja hacer el interlocutor para presentar un buen discurso. Apunta las frases en tu cuaderno.

Modelo. Decir: «Prepara la intervención». Dice que prepare la intervención. Dijo que preparara la intervención.

1. Decir: «Elabora un guion».
2. Añadir: «Ensayo en voz alta».
3. Subrayar: «Habla despacio».
4. Proponer: «Utiliza material de apoyo».
5. Insistir: «Disfruta».
6. Recomendar: «Utiliza audio y vídeo material».
7. Pedir: «Haz preguntas».
8. Advertir: «No te enrolles».
9. Aconsejar: «Utiliza los gestos adecuadamente».

11. a) Lee el diálogo, fíjate en las frases en cursiva. ¿Qué crees que significan?

Manuel: Chicos, ¿qué creéis que hace falta hacer para ser un alumno ideal?