

CONeixEMENT DELS HÀBITS D'ESTUDI.

QUÈ ÉS I PER A QUÈ SERVEIX?

Conèixer els teus hàbits d'estudi fa possible que t'adonis de quins factors incideixen negativament en el teu treball intel·lectual.

COM HO POTS FER?

Llegeix l'enunciat de cada pregunta i assenyala amb un cercle la resposta SÍ o NO que millor expressi els teus hàbits d'estudi.

01. Quan comences a estudiar, et concentres fàcilment?	SÍ	NO
02. Tens força de voluntat per aconseguir el que et proposes?	SÍ	NO
03. Fas una lectura dels temes o lliçons de la propera classe?	SÍ	NO
04. Pre pares els exàmens amb temps suficient?	SÍ	NO
05. Estudies en lloc tranquil sense renou?	SÍ	NO
06. Dorms aproximadament un mínim de vuit hores diàries?	SÍ	NO
07. Dediques a l'estudi un temps fix cada dia?	SÍ	NO
08. Quan estudies et fixes unes tasques i un temps?	SÍ	NO
09. Les aconsegueixes?	SÍ	NO
10. Utilitzes el diccionari?	SÍ	NO
11. Utilitzes la biblioteca d'aula o del barri?	SÍ	NO
12. Prens apunts de les explicacions del professor?	SÍ	NO
13. Fas una primera lectura de la lliçó abans d'estudiar-la?	SÍ	NO
14. Subratlles aquelles idees que consideres més importants?	SÍ	NO
15. Fas resums de les lliçons que estudies?	SÍ	NO
16. Realitzes esquemes dels temes d'estudi?	SÍ	NO
17. Repasses la lliçó un cop l'has apresada?	SÍ	NO
18. Fas una lectura detinguda de cadascuna de les preguntes de l'examen?	SÍ	NO
19. En fer un examen escrit o un treball tens cura de la presentació?	SÍ	NO
20. Quan fas una exposició oral intentes seguir un esquema?	SÍ	NO

Si has respost a totes les preguntes "SÍ", enhorabona!, estàs molt ben "equipat" per a l'estudi. Si has respost alguns "NO", analitza quins d'aquests quatre apartats del quadre necessiten una "posada a punt".

	QUÈ FAS A L'HORA DE L'ESTUDI	QUÈ PUC FER PER MILLORAR
QUINA ÉS LA MEVA ACTITUD		
QUINES CONDICIONS		
COM M'ORGANITZO		
QUINES TÈCNiques FAIG SERVIR		

EL LLOC D'ESTUDI.

QUÈ ÉS I PER A QUÈ SERVEIX?

Cal preparar i adequar al millor possible el medi on es desenvolupa el procés d'aprenentatge, a fi de poder aprofundir i assimilar els continguts d'estudi.

COM HO POTS FER?

Recorda:

- 1) A casa situa't en un lloc que consideres còmode per a l'estudi.
- 2) Acostuma't a treballar sempre al mateix lloc.
- 3) Utilitza una taula prou gran i llisa.
- 4) No tinguis sobre la taula coses que et distreguin.
- 5) Has de tenir a l'abast els llibres i estris d'estudi quan et posis a treballar.
- 6) Utilitza una cadira còmoda i de respall recte.
- 7) La TV ha d'estar apagada i la casa en silenci.
- 8) La llum artificial ha d'estar situada de manera que el material d'estudi estigui ben il·luminat i no danyi la vista.
- 9) L'habitació ha de mantenir una temperatura entre 19 i 20 °C més o manco.

COM ORGANITZAR EL TEMPS D'ESTUDI?

Un pla de treball exigeix complir alguns criteris:

- **REALISTA**, s'ha de poder dur a terme i ha de tenir en compte les circumstàncies personals, el temps i les activitats complementàries o de reforç.
- **ADAPTABLE**, s'ha d'ajustar a possibles canvis no previstos durant el curs.
- **PERSONAL**, s'ha d'organitzar segons el teu ritme de treball i aprenentatges.

COM FER UN HORARI?

Tenir **un horari ens ajuda a reforçar un hàbit d'estudi** diari i fa que no perdem temps innecessari.

Cal tenir en compte els següents aspectes:

Estudiar cada dia.

- Si és possible que sigui durant les mateixes hores i al mateix lloc.
- Saber que durant el matí s'aprèn més aviat, però també s'oblida abans, i que a l'horabaixa s'aprèn més a poc a poc però se recorda durant més temps.
- A partir de 5è de Primària, s'ha d'estudiar un mínim d'unes dues hores diàries.
- Es recomanable canviar de matèria cada 45 minuts. Entre activitats descansar uns 5 o 10 minuts.
- Convé començar a estudiar amb les matèries més complicades ja que és quan estem menys cansats i acabar amb les més senzilles.
- En aquest temps dedicat a l'estudi es pot fer:
 - Repassar els treballs que s'han fet a classe.
 - Acabar exercicis inacabats.
 - Preparar els temes per al dia següent.
 - Llegir, ampliar o profunditzar en tema estudiant cercant informació alternativa...
- És imprescindible tenir copiat i ben a la vista l'horari d'estudi que ens hem fet:

1. L' horari haurà de tenir caràcter setmanal.
2. És necessari ser molt exactes de totes les activitats fixes que fem, és a dir, les activitats extraescolars, temps que estem amb els amics, etc.
3. Per decidir quin temps dediquem a cada assignatura hem de pensar quin grau de dificultat té per nosaltres.
4. S'ha d'alternar les assignatures a estudiar, les que ens agraden més o són més fàcils amb les que presentin més esforç. D'aquesta manera evitaràs cansament i desconcentració.

5. Recorda que no tot és estudiar; cada 45 minuts descansa uns 10 minuts.
6. L'exercici físic també és necessari i bo per a el teu estudi.
7. Recorda que l'ha de tenir sempre a prop i a la vista.
8. Un horari ben fet et facilitarà l'estudi

L'ÚS DE L'AGENDA ÉS MOLT IMPORTANT!!!

LA LECTURA.

És la eina principal en l'estudi. Cal que siguis capaç de: conèixer quin és el procés per llegir activament, observar si tens algun defecte de lectura, conèixer la teva velocitat de lectura i localitzar les paraules guia i els signes de puntuació que actuen d'indicadors en la lectura d'un text.

Per fer una bona lectura d'estudi hem d'aplicar les condicions següents:

1. És molt convenient tenir una primera visió de conjunt del text.
2. Es requereix concentració, és a dir, una atenció especial.
3. No es tracta de llegir per llegir, sinó que hem de buscar una informació concreta, per seguir unes instruccions, per plaer, per aprendre, etc.
4. És recomanable utilitzar ajudes visuals (subratllat, signes ortogràfics, colors o negreta, etc.
5. S'ha de repassar sempre la lectura per verificar si s'ha entès.
6. Algun consell: expressar mentalment amb les nostres paraules el text.

EL SUBRATLLAT.

Cal tenir en compte que s'ha de subratllar el menys possible, però de manera que permeti entendre les idees bàsiques del text, llegint solament les paraules subratllades.

L'objectiu del subratllat és destacar les idees essencials d'un text. Posteriorment, al llegir únicament el que hem subratllat es pot recordar el contingut d'aquest text.

Recorda:

- El seu fonament consisteix en subratllar d'altre color (es recomanen colors vius com el vermell o verd o els colors fluorescents, malgrat cansin més) aquelles sèries de paraules que tinguin sentit i contingut propi semàntic que amb una lectura posterior això tingui sentit, s'entengui el text i estiguin reflectides les dades més rellevants. Per això **no** és necessari subratllar articles, conjuncions (només com a nexes) preposicions i **si** es convenient subratllar substantius, verbs, adjectius, dates, noms propis, etc.
- És evident que és una tècnica difícil d'arribar a dominar i demana molta pràctica.
- Per a subratllar no es recomanen més de dos colors i també es pot substituir la "ratlla" per requadres per assenyalar paràgrafs enters o frases que considerem importants.
- És recomanable que el subratllat es faci amb una segona lectura del text o tema a estudiar. Però també es poden anar assenyalant algunes dades o idees principals en la primera lectura ràpida.

ELS ESQUEMES.

No és una tècnica senzilla depèn directament de com s'ha fet el subratllat i la lectura. Un esquema haurà de presentar les idees centrals del text, destacades amb claredat.

S'utilitzen signes per a destacar idees, subratllat, les majúscules i minúscules, colors i diferents tipus de lletres.

Cal comprovar si el que hem escrit expressa la idea completa del text sense deixar-nos dades fonamentals.

L' esquema és com un resum però més esquematitzat, senzill i clar. Amb un sol cop de vista podem adonar-nos de la informació que conté el text estudiat.

Alguns consells per a fer un bon esquema a partir de un text determinat:

- Localitzar les idees centrals del text.

- Subratllar les paraules o frases que destaquen aquestes idees. Subratllar sobre tot les paraules clau.
- Escriure al marge la idea central del text i dels diferents paràgrafs.
- A partir d'aquestes activitats fer l'esquema del text, ampliant, si cal, amb posteriors lectures.

EL RESUM.

1. Escriure breument les idees centrals d'un text.
2. Reorganitzar personalment les idees.
3. Escriure les idees pròpies paraules.
4. Explicar clarament les relacions entre les idees.

ESTUDIAR.

Estudiar **NO ES LLEGIR SOLAMENT EL LLIBRE.**

Estudiar és realitzar una sèrie de passos ordenats i ben planificats:

PRELECTURA

Consisteix en llegir de forma ràpida el text per a veure de què tracta.

LECTURA

És llegir amb més deteniment el text cercant les paraules que no entenem al diccionari i demanant el que no es comprèn per saber quina és la idea principal del text. Haurem de llegir el text tantes vegades com sigui necessari fins que el comprenem perfectament.

SUBRATLLAT

Una vegada comprès, hem d'assenyalar el més important del text (idees principals i secundaries).

RESUMEN o ESQUEMA

Depenent del text o del que ens indica el professor farem una cosa o una altra.

MEMORITZAR

Solament les dades (dates, característiques, nombres, etc.) del resum o l'esquema, però sempre entenent les relacions entre sí. Mai memoritzarem coses que no entenem.

AUTOAVALUAR-SE

Consisteix en comprovar que has après el que has estudiat. Cerca qualcú que t'ho pugui demanar.

RECORDA... ALS EXAMENS:

1. Llegeix amb molta atenció les preguntes.
2. Comença per les preguntes més senzilles.
3. Reparteix bé el temps de l'examen, que puguis acabar-lo
4. Demuestra el que saps responent de forma clara i ordenada.