

Aprende a estudiar



DOSSIER DE TÈCNIQUES D'ESTUDI

Escola Santiago Rusiñol



TÈCNIQUES D'ESTUDI

A l'igual que altre tipus de treball, la tasca d'estudiar, quan millor organitzada estigui, menys esforç exigeix i major rendiment s'obté. Estudiar requereix, per tant, unes tècniques i uns hàbits que s'han d'aprendre.

Els **objectius** fonamentals de les tècniques d'estudi són:

1. Aprendre a **estudiar amb eficàcia**
2. Treure el **màxim rendiment** de cada capacitat
3. Aconseguir amb el temps i l'esforç adequat un **estudi de més qualitat**.
4. **Millorar els resultats acadèmics**

L'AMBIENT D'ESTUDI

És molt important l'ambient d'estudi: us pot ajudar a concentrar, a no cansar-vos, a no adormir-vos, a no patir malalties (mal d'esquena, miopia, tensió a la nuca, mal de cap, etc.) i, fins i tot, a fer que estudiar sigui molt més agradable.

Condicions generals que ha de tenir l'ambient d'estudi :

- Heu d'estudiar en un LLOC que us sembli **agradable** i us hi senti còmodes.
- Heu d'estudiar amb POSICIÓ DE "4": columna recta, cuixes horitzontals i turmells verticals. Els colzes també han de fer angle recte amb la taula (més o menys).
- Heu d'estudiar amb el màxim de **llum natural**, però molt millor que sigui artificial abans que estudiar amb poca llum. Per anar bé, que a l'habitació hi hagi un llum central i un a la taula d'estudi (preferentment amb bombeta blava) a l'esquerra pels dretans i a la dreta pels esquerrans (de manera que no us pugueu fer ombra).
- La cadira ha de tenir **respatller** que us ajudi a mantenir l'esquena recta (d'aquesta manera s'oxigena molt més el cos i ens cansem molt menys).
- L'habitació d'estudi ha d'estar al voltant dels 20 ° C.
- A la **taula d'estudi** hi ha d'haver només el que necessiteu per estudiar.
- Rendireu molt més si estúdieu **relaxats, descansats** (havent dormit 8 o 9 hores) i **ben alimentats**
- No estúdieu més d'una hora seguida (especialment si estúdieu teoria). **descanseu** uns 10 minuts abans de continuar estudiant.
- **Planifiqueu-vos bé** abans d'estudiar i intenteu seguir sempre el mateix **mètode d'estudi**.

LA PLANIFICACIÓ

La planificació de l'estudi i del treball personal té com objectius fonamentals:

- Crear un hàbit d'estudi
- Aprendre a planificar el teu treball
- Treballar amb regularitat i no esporàdicament
- Estalviar temps i esforç
- Evitar les presses d'última hora.

La planificació de l'estudi ha de ser **realista, adaptable i personal**. Per fer-la bé heu de tenir en compte els següents aspectes :

1. Elaboreu el vostre propi horari.
2. Distribuiu el temps d'estudi per a cada matèria d'acord amb el seu grau de dificultat i exigència.
3. Ser constant i no desanimar-me si en els primers dies no he aconseguit complir-lo totalment.
4. Si compliu el vostre horari d'estudi aconsegiu avançar molt més, sentir-se més segur i més capaç.

Pautes per l'elaboració d'una bona planificació:

1) Calculeu quantes hores teniu per estudiar a la setmana (sigueu realistes!). Cal que us reserveu mitja hora diària per repassar els apunts del mateix dia (haureu de començar cada dia per aquí).

2) Apunteu-vos totes les matèries que teniu i repartiu el temps per a cada matèria.

3) Feu-vos un horari setmanal que inclogui tots els temps d'estudi i que detalli quina matèria us toca estudiar a cada hora. Després podeu modificar sobre la marxa la matèria que estúdieu, però intenteu de compensar-ho algun altre dia. Heu de començar reservant la primera mitja hora del dia per repassar tot el que s'ha fet durant aquell mateix dia. No necessiteu més temps per fer aquest repàs. Mireu l'agenda escolar per detallar el pla setmanal.

4) Quan us toqui estudiar, intenteu treure-us la feina de sobre: comenceu per les matèries que teniu deures i després estudiareu amb més tranquil·litat les altres matèries.

5) No estúdieu més d'una hora seguida. Entre hora i hora heu de fer una pausa d'uns 10 minuts.

6) Intenteu respectar la planificació que heu fet i aneu-la modificant si veieu que no l'heu complert.

7) Reserveu-vos una estona a la setmana per comprovar la planificació, veure què s'ha fet i què s'ha de fer per la setmana següent. Si no heu aconseguit seguir gaire la planificació, no us angoixeu. És el més normal. Però sempre és millor fer la meitat d'un pla que no pas no haver seguit cap pla. De tota manera, intenteu rectificar la vostra conducta o el pla per la setmana següent de manera

que el pugueu complir. Si aconsegiu complir el pla setmanal us sentireu molt bé i augmentarà molt la vostra autoestima. Proveu-ho!

8) Les primeres setmanes de seguir el pla us costarà una mica i haureu d'intentar ser una mica més rígids que més endavant. Després ja veureu que haureu agafat un hàbit d'estudi i que no us costarà posar-vos a estudiar cada dia a la mateixa hora. A més a més, l'estudi es farà més rutinari i us costarà molt menys de concentrar-vos.

CONCLUSIÓ: Tant si aconsegiu seguir la planificació com si no, sempre va bé tenir-ne una i anar-la adaptant a la realitat. És igual si al principi penseu que no esteu inspirats, que no és el moment, etc. Potser teniu raó: no esteu acostumats i podeu estar més dispersos del compte. Però això ho heu d'acabar solucionant mitjançant la voluntat i l'hàbit d'estudi.

Si vols, pots. El dia pot ser molt llarg i ben aprofitat si ho saps planificar.

Exemple d'una possible planificació del vostre temps:

Ompliu els forats amb les vostres pròpies activitats (el temps dedicat al joc també és molt necessari).

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
17:00 a 17:30	Arribada a casa/ berenar				
17:30 a 18:30	Activitat Extraescolar		Activitat Extraescolar		
18:30 a 20:00	- Deures - Estudi - Lectura . . .	- Deures - Estudi - Lectura . . .	- Deures - Estudi - Lectura . . .	- Deures - Estudi - Lectura . . .	- Deures - Estudi - Lectura . . .
20:00 a 20:30	Dutxa i higiene personal				
20:30	S O P A R				

METODE D'ESTUDI :

Les passes que s'han de seguir per a estudiar de manera eficaç i aprendre són les següents:

1- Llegir atentament: Quasi tot el que s'aprèn és mitjançant la lectura, d'aquí la importància que té el que es coneguin les pròpies limitacions a l'hora de llegir.

Quan es llegeix, s'ha d'anar separant "el gra de la palla", és a dir la idea principal de les secundàries. En cada paràgraf sol haver una idea principal, que resumeix el que se'ns vol transmetre. Si aconseguim saber la idea principal del text serem capaços d'entendre el que ens diu.

2- Comprensió del significat de cada una de les paraules del text. Aquesta fase s'ha de fer amb el diccionari a prop i cercar en ell les paraules que no es coneixen.

3- Subratllar les idees fonamentals o paraules clau: Es defineix com destacar el més important d'un escrit, aconseguint una síntesi de les idees principals i secundàries per a facilitar el seu estudi.

4- Fer esquemes: Un esquema estarà ben realitzat quan reculli les idees més importants d'un tema de forma ordenada i estructurada per a facilitar el seu posterior resum i memorització, amb el mínim de paraules.

5- Memoritzar: Una vegada fet l'esquema és necessari assimilar i comprendre bé la informació. Quan es xerra de la memòria, es sap que es recorda millor allò que es compren.

Aquestes tècniques et poden ajudar, però sense el teu esforç no donaran fruit :

- Estudia i treballa cada dia. No val dir: avui no tinc que estudiar perquè els professors no m'han posat feina. Segur que tens llibres per llegir, repassar temes difícils, ...
- Té cura de l'ortografia, la lletra, l'expressió i la presentació dels treballs.
- Porta sempre l'agenda escolar a classe i apunta tot el que necessitis.
- Els teus pares poden ajudar-te: però recorda que és teva la responsabilitat.
- Anar repassant les coses que s'han treballat i no deixar-ho tot per un dia abans de l'examen.
- És bo consultar enciclopèdies, internet i diccionaris per entendre o ampliar coneixements o complementar coneixements.
- Evitar massa activitats extraescolars. Si el teu rendiment escolar és baix pensa en eliminar alguna activitat fora de l'horari escolar o totes.
- Temps d'estudi i treball recomanat segons edat i nivell:

❖ **Alumnes de 6 a 9 anys:** de 30 a 45 minuts diaris els cinc dies de la setmana.

❖ **Alumnes de 10 a 12 anys:** d' 1hora a 2 hores diàries.

Recorda aquesta formula :

Èxit escolar = Interès + Esforç + Capacitat + Tècniques d'estudi
