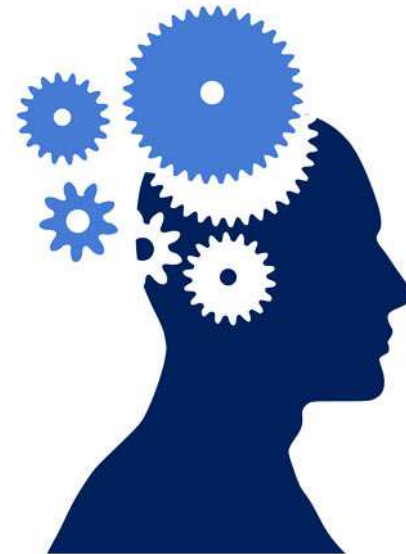


El Procés d'Aprenentatge

Receptes per aprendre millor

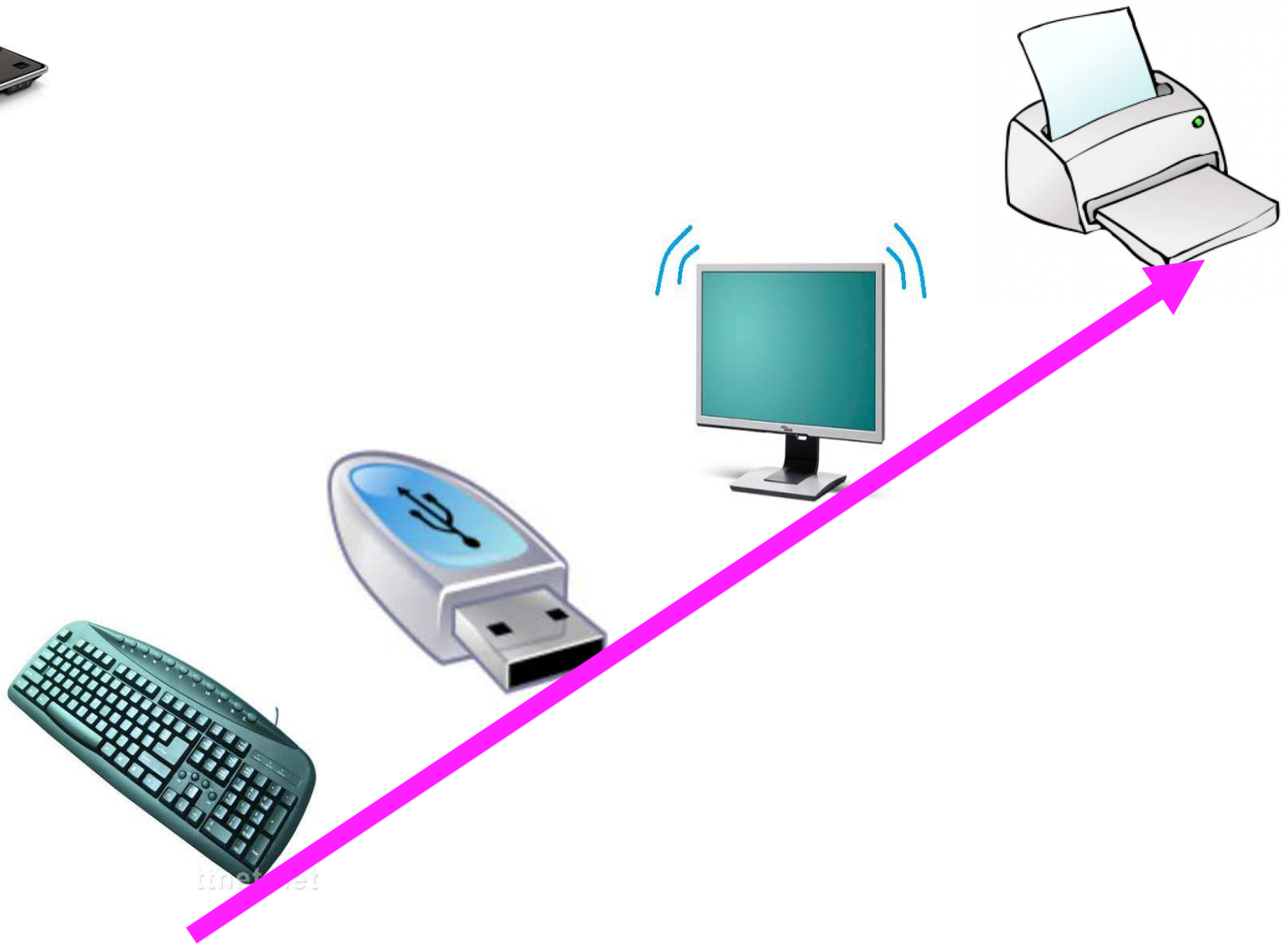




⌘ **No** n'hi ha Tècniques d'Estudi perfectes, ni **receptes miraculoses** per a aprendre. Una tècnica, és una eina concreta, que "SÍ" serveix per determinades coses i "NO" per altres.

⌘ **Per aprendre cal estar actiu**, fer coses, aplicar, treballar, ... Estudia fent quantes més tècniques millor, en funció de les dificultats que tens i de la dificultat de la matèria.





Captar la Informació

estar atent

fer pre-lectura

prendre apunts



inici

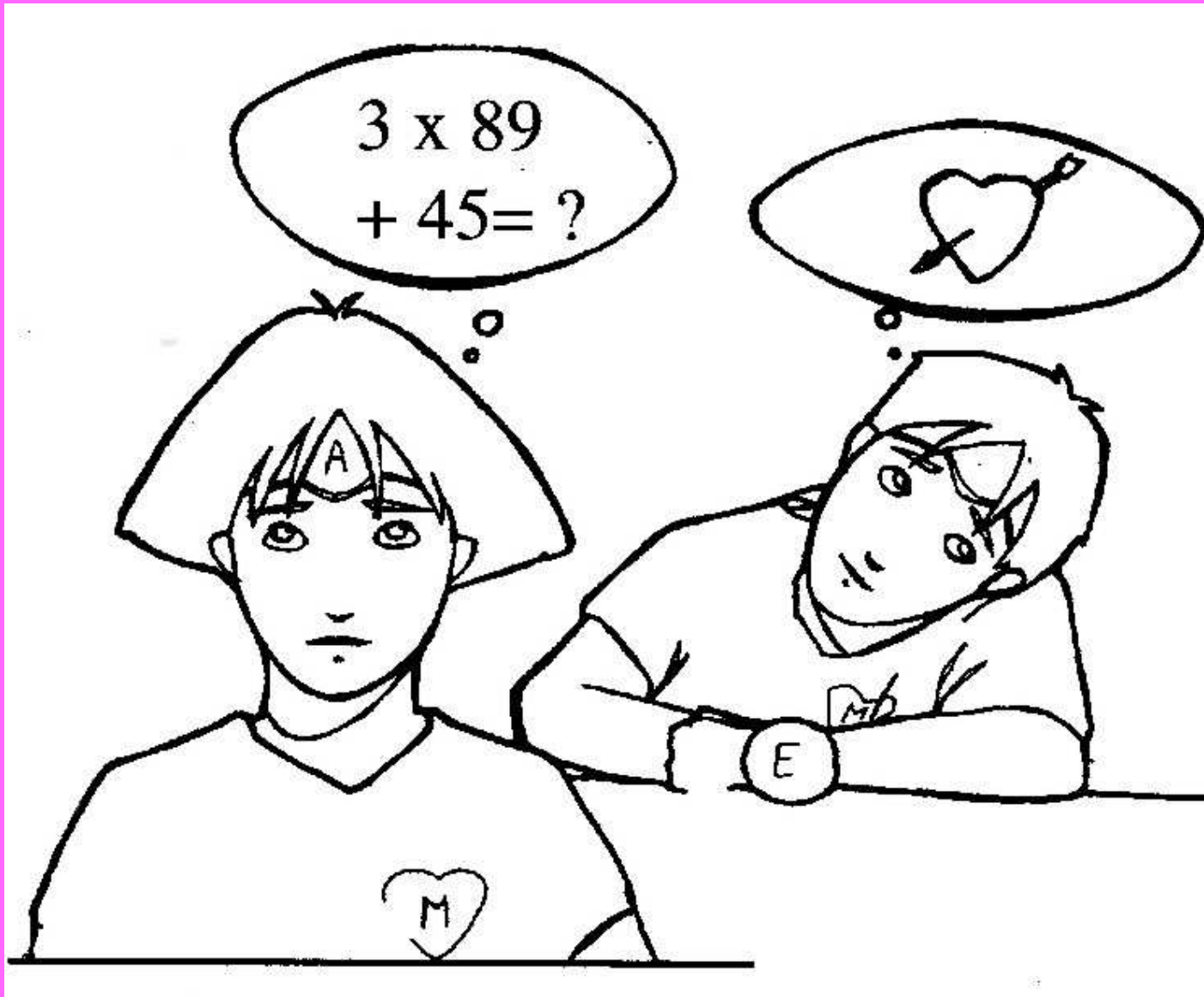
captar

retenir

recuperar

expressar

estar atent



inici

captar

retenir

recuperar

expressar

estar atent

- ⌘ 1. *Dir-se a un mateix que un no s'ha de distreure.*
- ⌘ 2. *Proposar-se donar-se un premi.*
- ⌘ 3. *Treure del davant tot el que pot distreure.*
- ⌘ 4. *Fer descansos.*
- ⌘ 5. *Estudiar en veu alta.*
- ⌘ 6. *Canviar de manera d'estudiar, el sistema.*
- ⌘ 7. *Fer estones curtes.*

inici

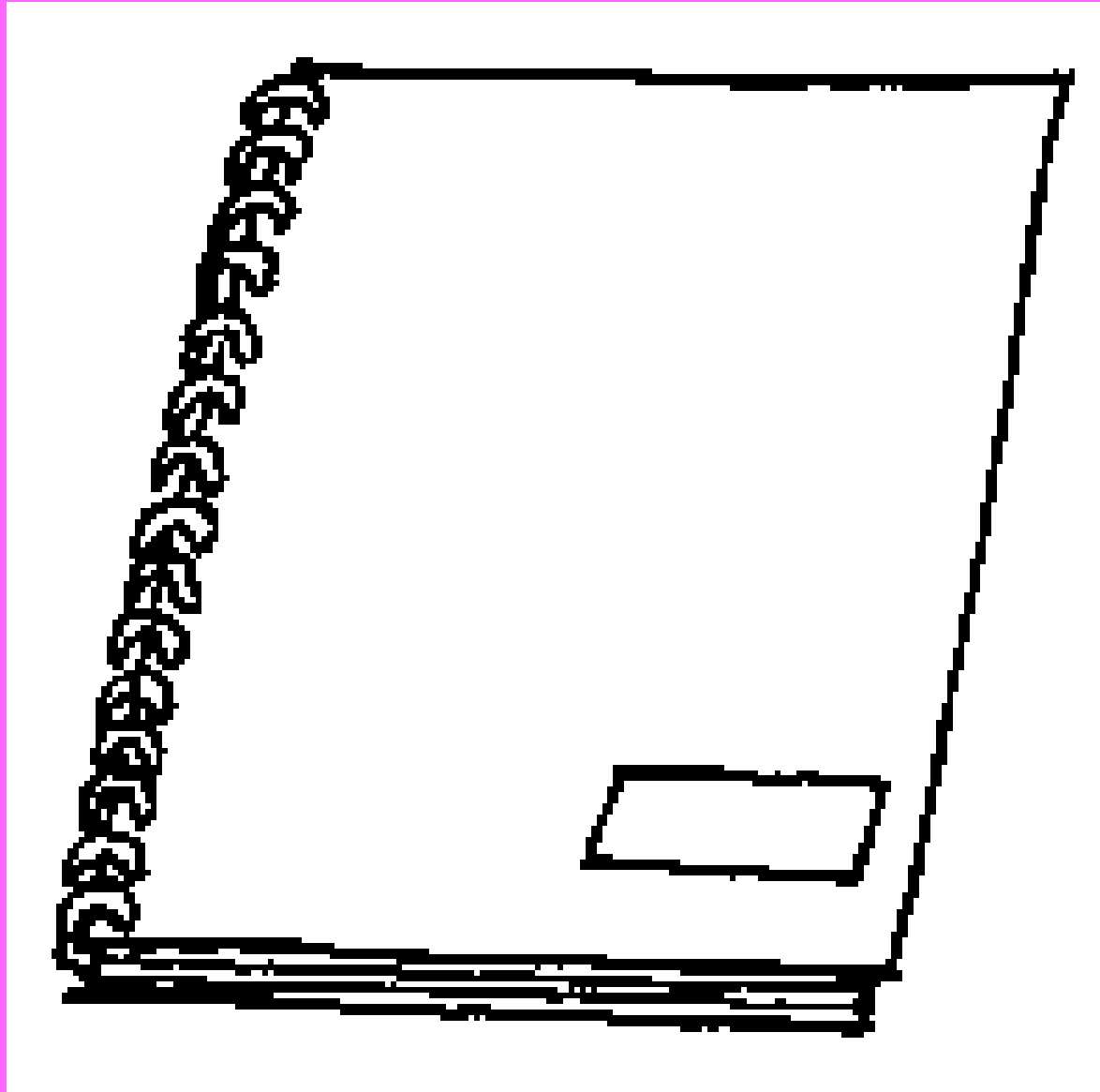
captar

retenir

recuperar

expressar

prendre apunts



inici

captar



retenir



recuperar



expressar

prendre apunts

- ⌘ 1. *Fer-los intel·ligibles per poder estudiar sobre ells i no haver-los de passar a net.*
- ⌘ 2. *Prendre apunts de les idees més importants i d'algun detall.*
- ⌘ 3. *Tenir en compte:*
 - ☑ *la pissarra: el que s'escriu és important;*
 - ☑ *paraules pista: indiquen el que ve després "resumint", "per tant", ...*
 - ☑ *la professora: el que repeteix, el que pregunta, el material que llegeix.*

inici

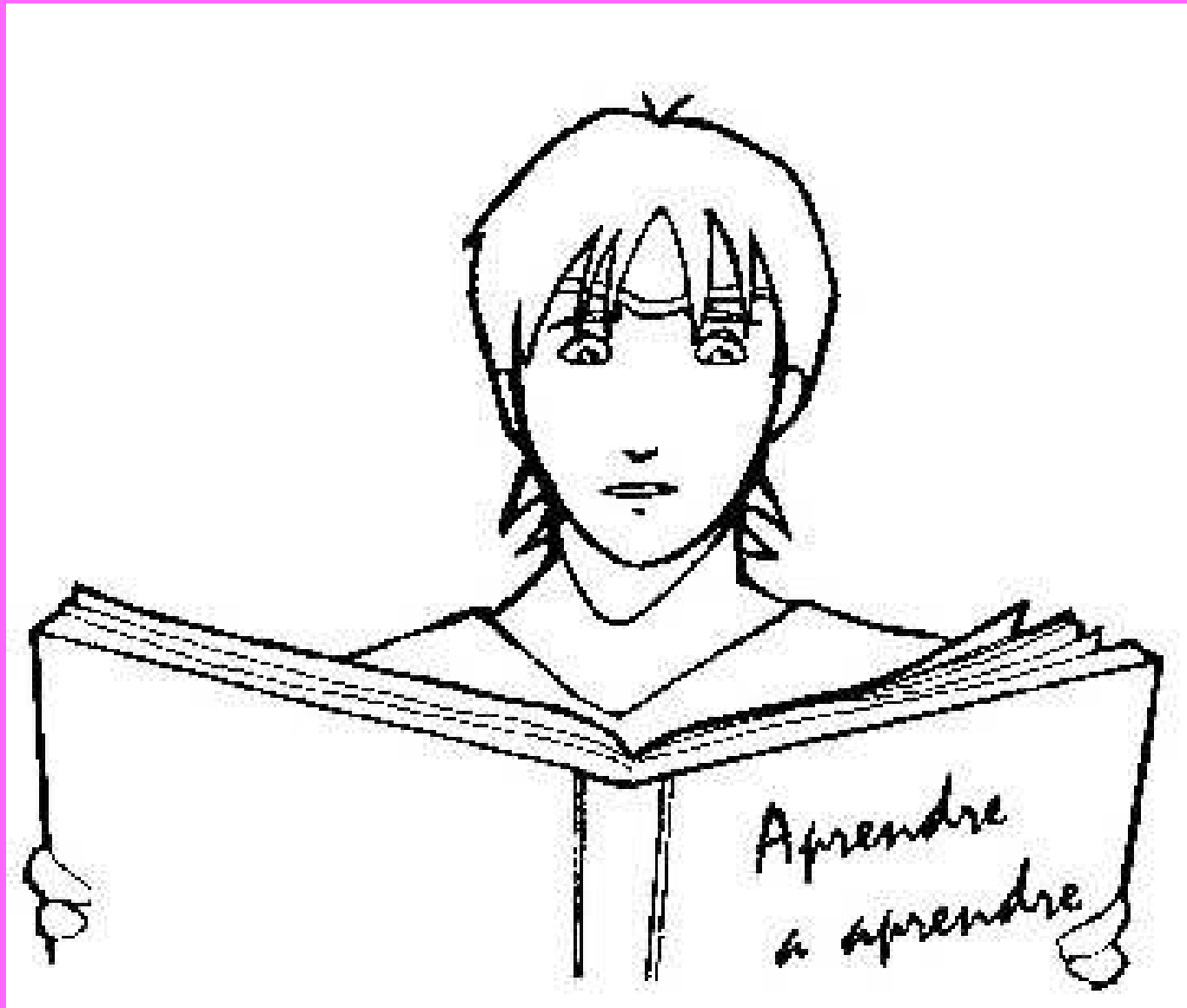
captar

retenir

recuperar

expressar

fer pre-lectura



inici

captar



retenir



recuperar



expressar

fer pre-lectura

- ⌘ 1. *Mirar el títol.*
- ⌘ 2. *Mirar els subtítols o apartats.*
- ⌘ 3. *Mirar els diagrames, dibuixos, fotografies.*
- ⌘ 4. *Preguntar-se de què pot anar el tema o la lliçó.*

inici

captar

retenir

recuperar

expressar

EXERCICI: atenció



inici

captar



retenir



recuperar



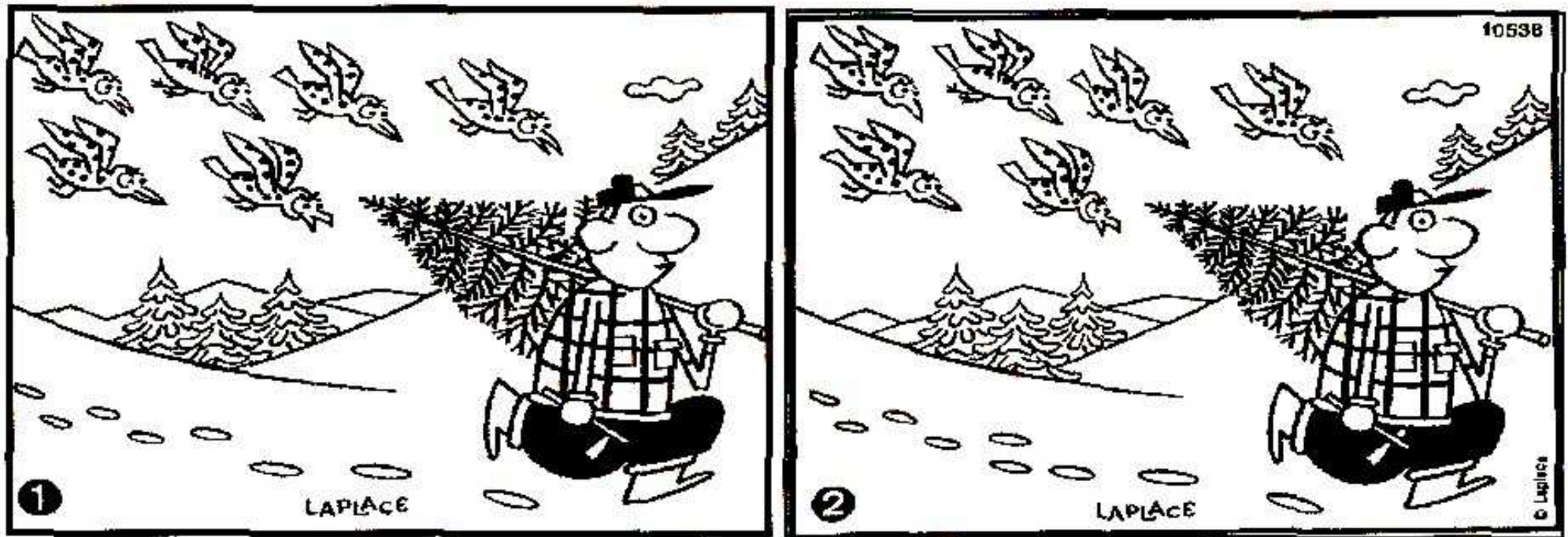
expressar

EXERCICI: atenció

- ☒ Què fa tota aquesta gent?
- ☒ On ets tu? Quantes persones hi ha darrera teu?
- ☒ Quanta gent hi ha asseguda a la taula?
- ☒ Què du la senyora que davant teu?
- ☒ Quantes persones no poden votar a la cua?
- ☒ Quanta gent apareix a la imatge?
- ☒ Qui presideix la mesa electoral?
- ☒ Què du a les mans la persona que encara no és a la cua?
- ☒ Quantes persones duen ulleres?
- ☒ On és el més petit de la colla?



EXERCICI: atenció



inici

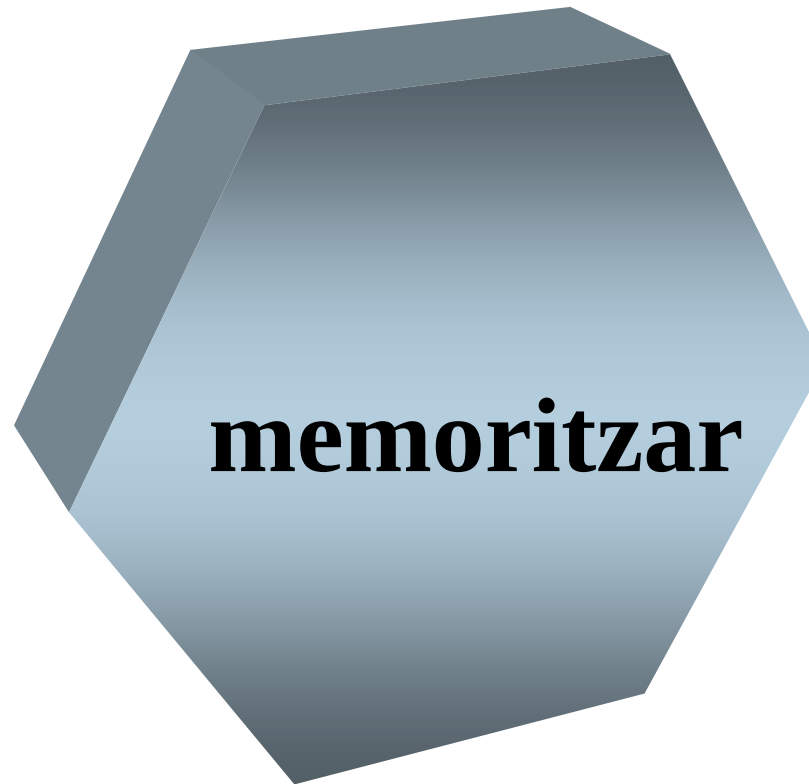
captar

retenir

recuperar

expressar

Retenir la Informació



elaborar

buscar les idees principals



fer esquemes

resumir

subratllar

fer mapes conceptuais

inici

captar



retenir

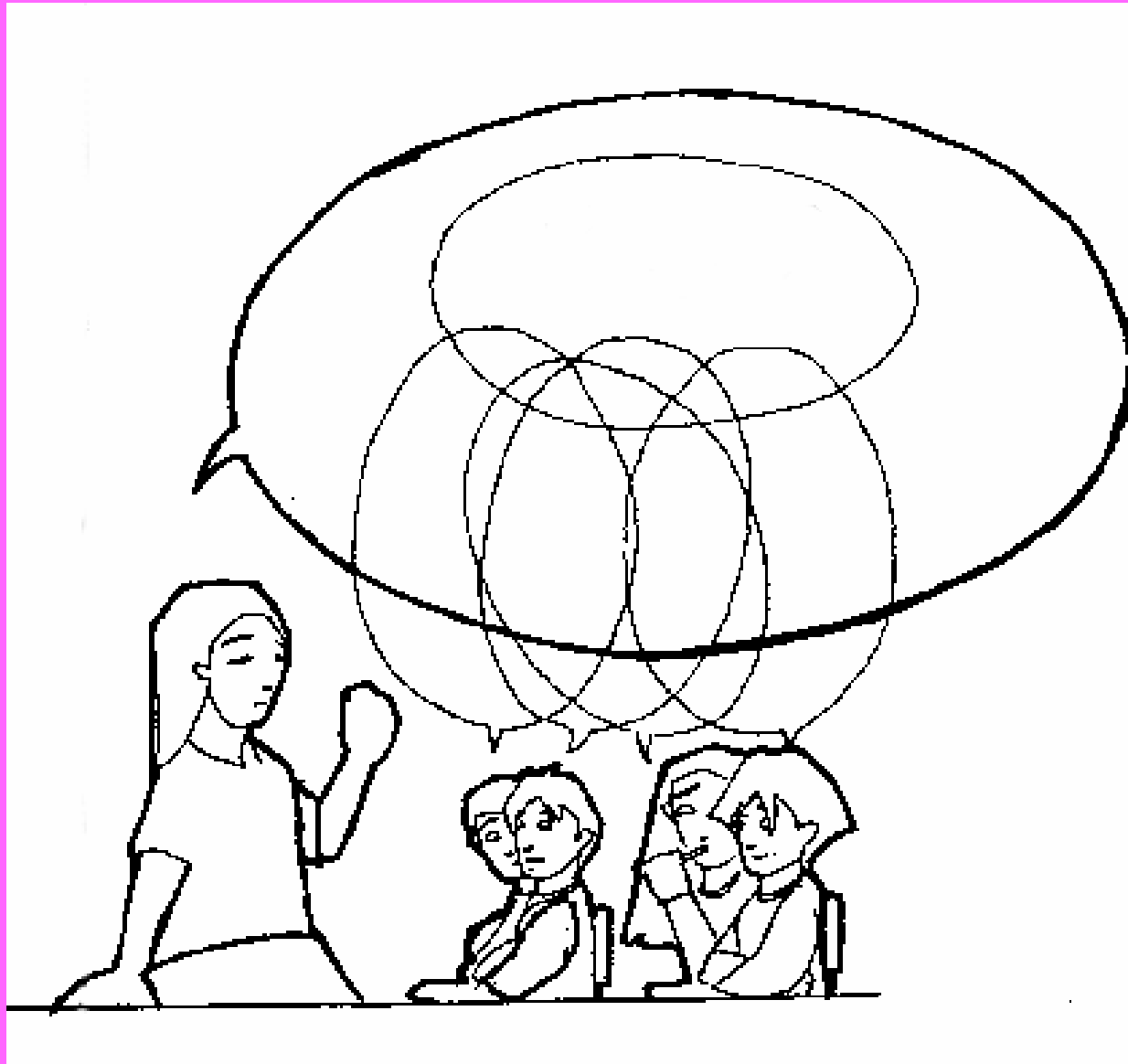


recuperar



expressar

buscar las ideas principales



inici

captar



retenir



recuperar



expressar

buscar les idees principals

- ⌘ 1. *Relacionar el que es llegeix amb el que ha dit el professor.*
- ⌘ 2. *Buscar un títol al paràgraf o capítol.*
- ⌘ 3. *Cercar les "paraules-pista" (en conclusió, en resum, així doncs, per tant, ...)*
- ⌘ 4. *Buscar els moments on es fan definicions.*
- ⌘ 5. *Fixar-se en els diagrames, dibuixos, il·lustracions.*

inici

captar

retenir

recuperar

expressar

subratllar



inici

captar

retenir

recuperar

expressar

subratllar

- ⌘ 1. *Fer primer la pre-lectura.*
- ⌘ 2. *Subratllar sempre amb llapis, per a poder corregir.*
- ⌘ 3. *Subratllar el mínim possible, com si fos un telegrama.*
- ⌘ 4. *Utilitzar el diccionari. No subratllis paraules de les que no coneguis el significat.*
- ⌘ 5. *Utilitzar signes al marge per a assenyalar idees principals, secundàries, exemples, ...*

inici

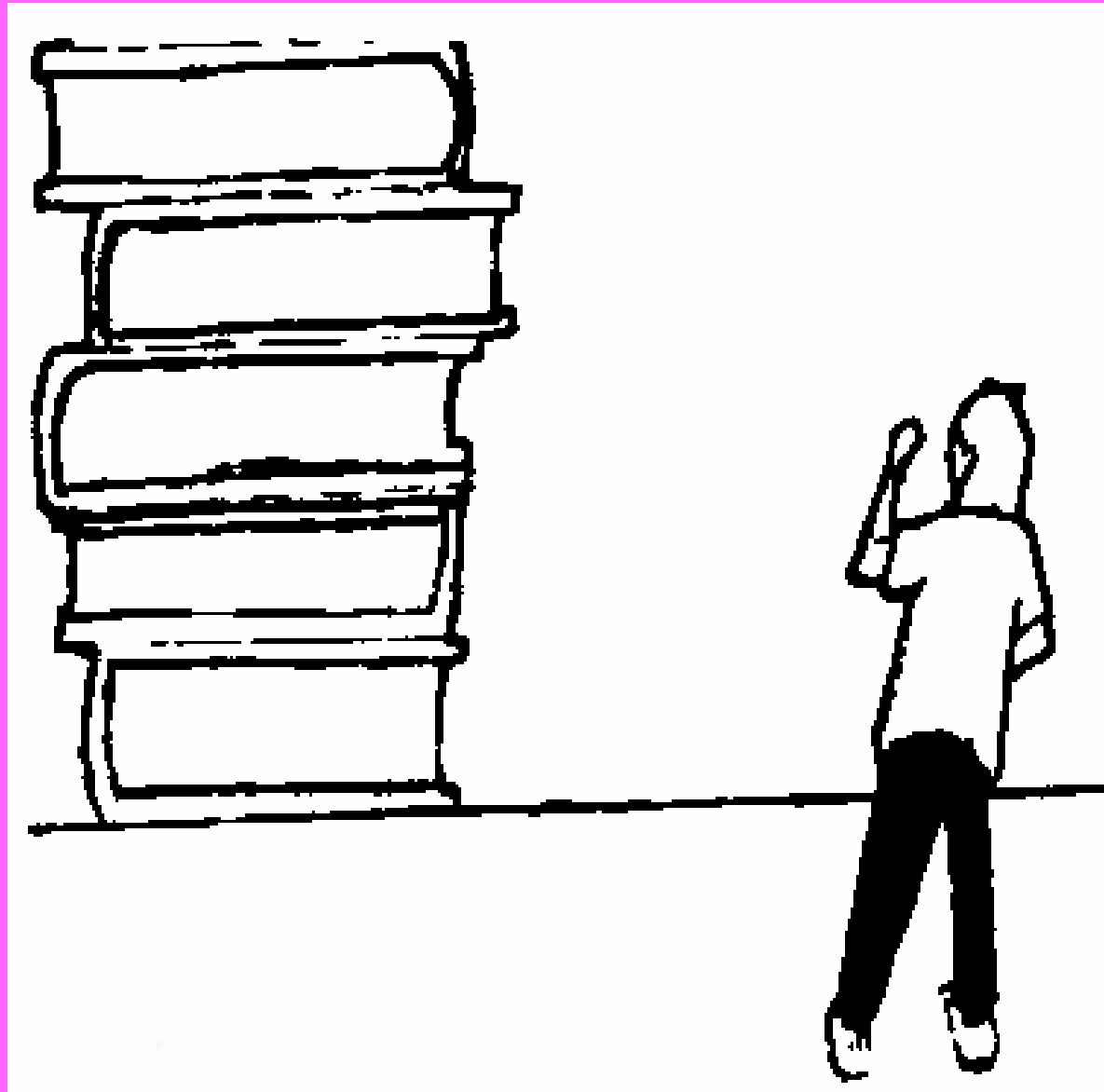
captar

retenir

recuperar

expressar

resumir



inici

captar



retenir



recuperar



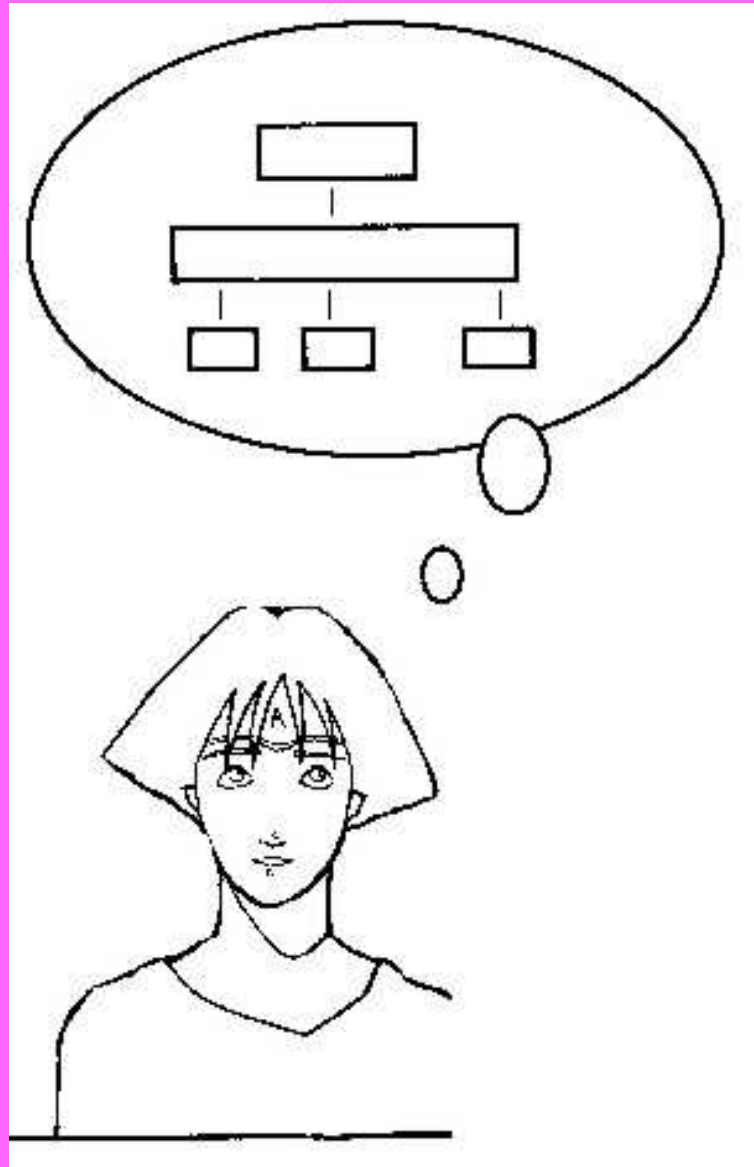
expressar

resumir

- ⌘ 1. *Fer-lo a partir del subratllat.*
- ⌘ 2. *Utilitzar les pròpies paraules.*
- ⌘ 3. *No copiar del text original.*
- ⌘ 4. *Expressar el que diu el text, però més curt.*
- ⌘ 5. *No inventar res. Ser fidels a l'original.*



fer esquemes



inici

captar

retenir

recuperar

expressar

fer esquemes

- ⌘ 1. *Fer-los de temes complerts, no solament d'apartats.*
- ⌘ 2. *Utilitzar el subratllat o el resum.*
- ⌘ 3. *Fer-los en una sola pàgina.*
- ⌘ 4. *Jerarquitzar per saber immediatament les relacions entre les idees.*
- ⌘ 5. *Expressar amb paraules-clau.*
- ⌘ 6. *Utilitzar signes, colors, tipus de lletra diferents. del tema treballat.*

inici

captar



retenir

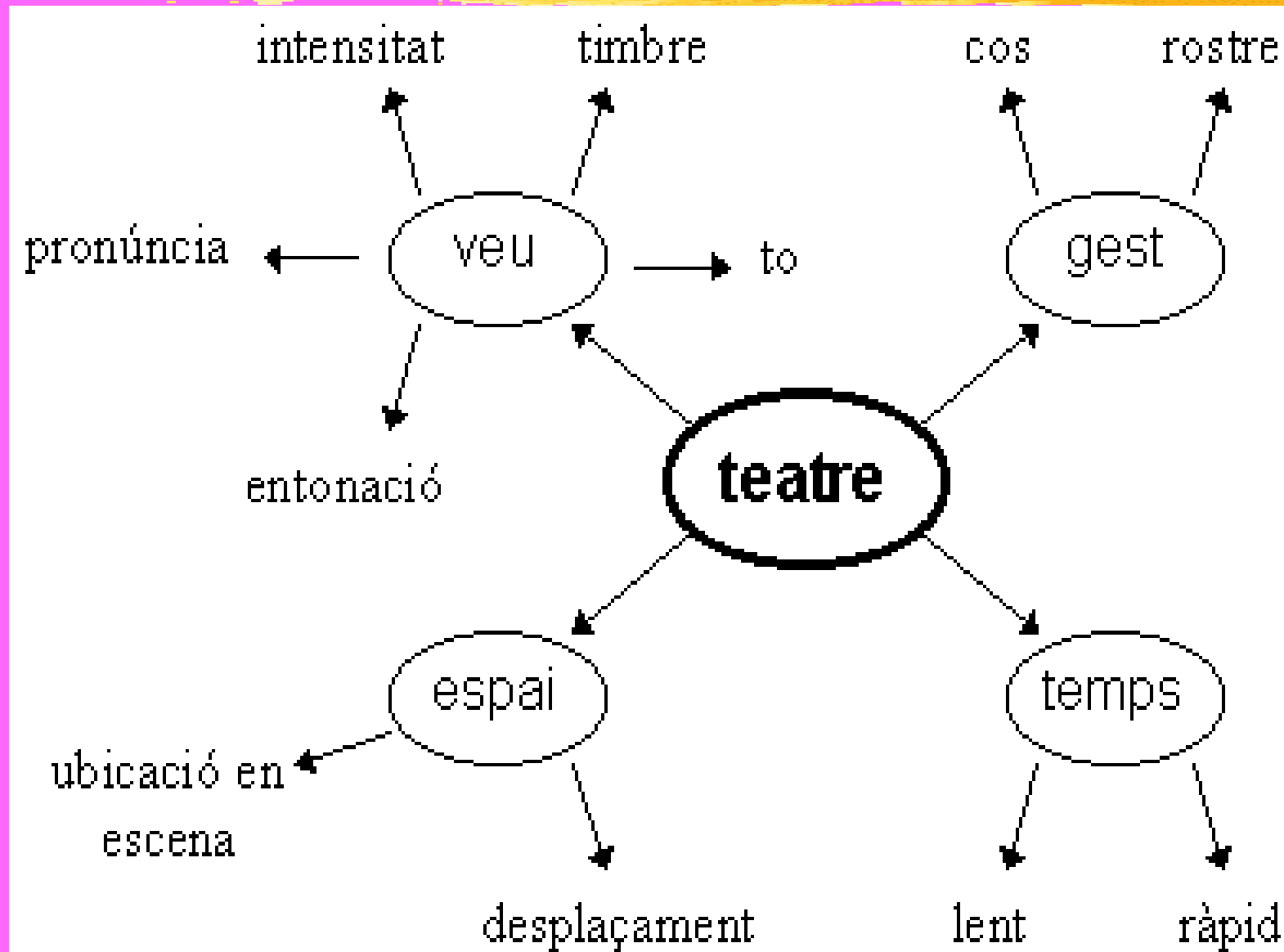


recuperar



expressar

fer mapes conceptuals



inici

captar

retenir

recuperar

expressar

fer mapes conceptuals

- ⌘ 1. *Recollir els conceptes principals del tema.*
- ⌘ 2. *Utilitzar paraules enllaç.*
- ⌘ 3. *Col·locar els termes en caselles horitzontals, segons el nivell d'importància.*
- ⌘ 4. *Relacionar amb línies, de la idea principal a les idees secundàries, i d'aquestes als detalls.*



EXERCICI: mapa conceptual

ÉSSERS VIUS

ANIMALS

LÍQUIDS

MOVIMENT

SÒLIDS

MOLÈCULES

GASOS

PLANTES

AIGUA

inici

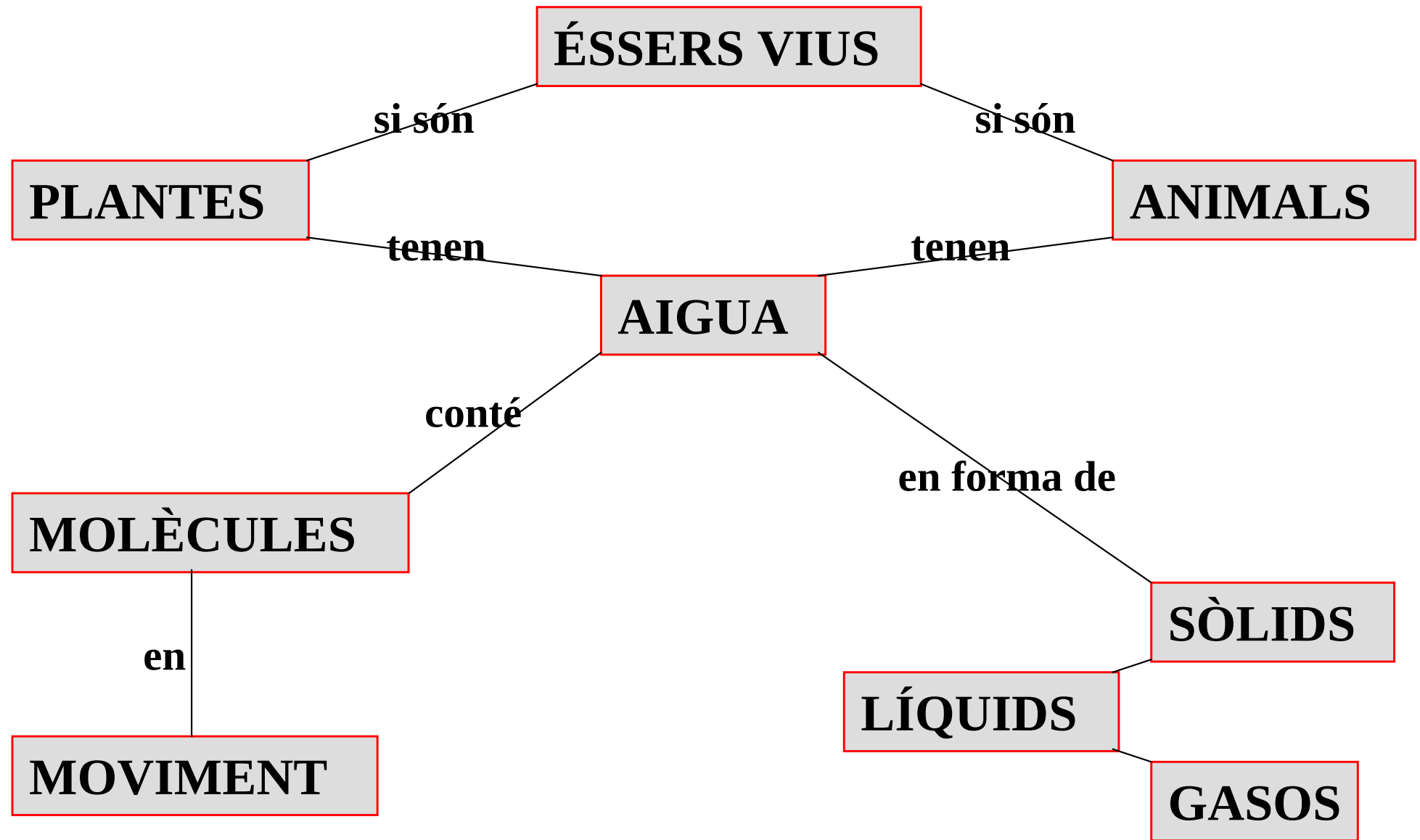
captar

retenir

recuperar

expressar

EXERCICI: mapa conceptual



memoritzar

*memoritzar
esquemes*

*memoritzar
fórmules*



*memoritzar
vocabulari*

*memoritzar
llicons*

inici

captar

retenir

recuperar

expressar

memoritzar esquemes

- ⌘ 1. *Dir-lo en veu alta vuit o deu vegades.*
- ⌘ 2. *Fer "fotografies" mentals de les idees.*
- ⌘ 3. *Inventar una història amb les idees.*
- ⌘ 4. *Explicar el tema mirant l'esquema.*
- ⌘ 5. *Relacionar-lo amb altres temes.*
- ⌘ 6. *Fer-se preguntar pels amics o família.*

inici

captar

retenir

recuperar

expressar

memoritzar vocabulari

- ⌘ 1. *Escriure'l 20 o 25 vegades.*
- ⌘ 2. *Dir-lo en veu alta molts cops.*
- ⌘ 3. *Fer-lo servir en frases inventades.*
- ⌘ 4. *Fer-ne una fotografia mental.*
- ⌘ 5. *Fer-se preguntar pels amics o família.*

inici

captar

retenir

recuperar

expressar

memoritzar fórmules

- ⌘ 1. *Escriure-les moltes vegades.*
- ⌘ 2. *Pensar-les de manera lògica i de memòria.*
- ⌘ 3. *Dir-les en veu alta vuit o deu vegades.*
- ⌘ 4. *Fer "fotografies" mentals.*
- ⌘ 5. *Buscar noms o coses conegudes amb les inicials de cada part.*
- ⌘ 6. *Fer-se preguntar pels amics o família.*

inici

captar

retenir

recuperar

expressar

memoritzar lliçons

- ⌘ 1. *Fer un esquema.*
- ⌘ 2. *Fer un mapa conceptual.*
- ⌘ 3. *Preparar un examen.*
- ⌘ 4. *Fer-se preparar un examen per un company.*
- ⌘ 5. *Contestar l'examen oralment.*
- ⌘ 6. *Contestar l'examen per escrit.*
- ⌘ 7. *Contestar l'examen mentalment.*
- ⌘ 8. *Corregir l'examen.*



EXERCICI: memòria

⌘ Quant temps creus que necessitaries per memoritzar aquestes lletres?

CE	EU	TA	AE	NI	CE	FIR
----	----	----	----	----	----	-----



EXERCICI: memòria



⌘ I per memoritzar aquestes?

CEE

UNICEF

IRA

ETA

inici

captar

retenir

recuperar

expressar

Recuperar la informació

repetir mentalment



repassar

inici

captar



retenir



recuperar



expressar

repetir mentalment



inici

captar

retenir

recuperar

expressar

repetir mentalment

- ⌘ 1. Repetir mentalment tots els passos anteriors.
- ⌘ 2. Dir el tema desenvolupant-lo al màxim. "Enrotllant-se".
- ⌘ 3. Fer-ho des del començament fins al final, sense interrupcions.
- ⌘ 4. Comprovar què se sap del tema, el que s'ha comprès i el que no.

inici

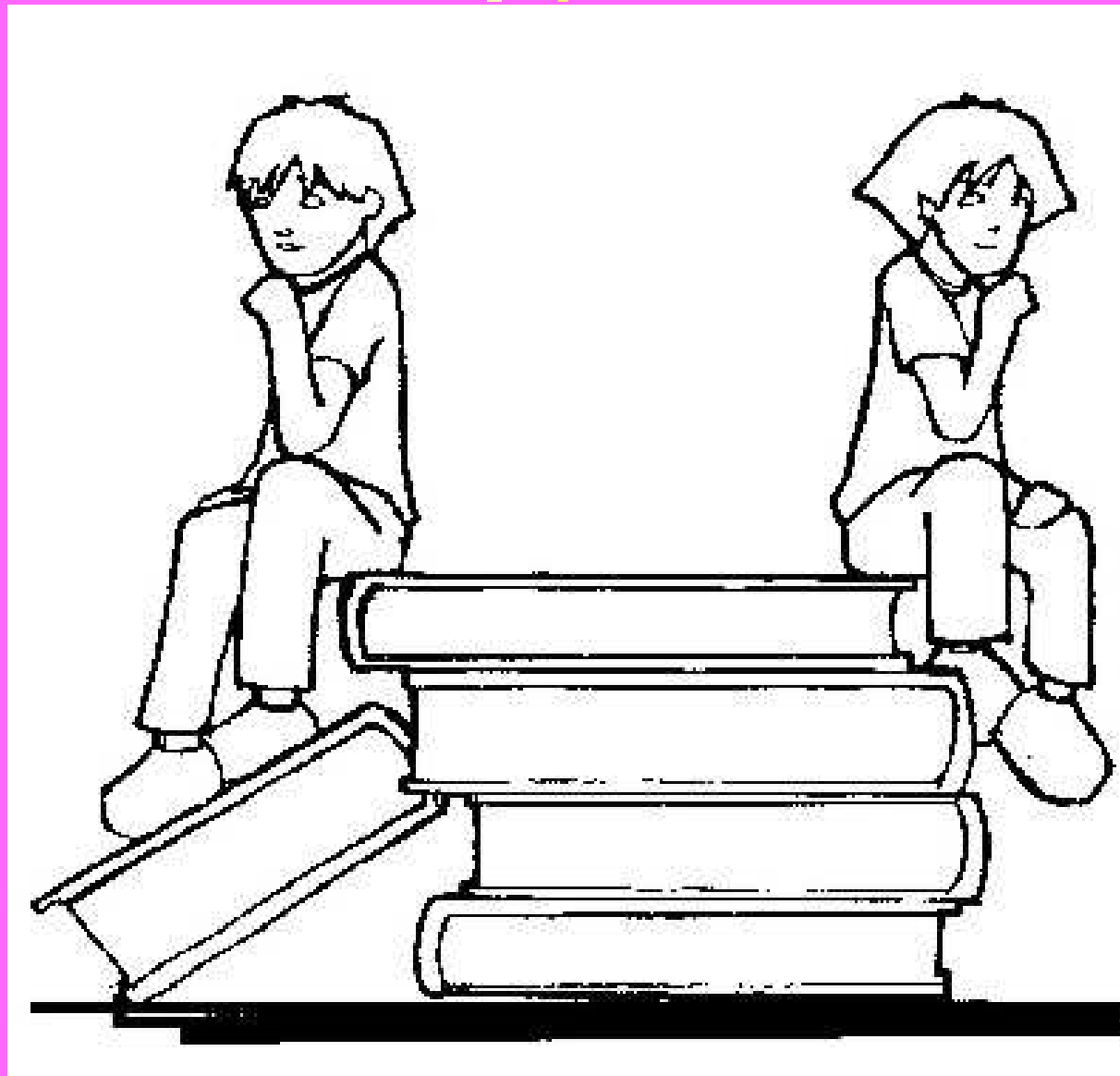
captar

retenir

recuperar

expressar

repassar



inici

captar



reterir



recuperar



expressar

repassar

- ⌘ 1. Escriure l'esquema del tema.
- ⌘ 2. Fer la repetició mental de tot el que es recordi.
- ⌘ 3. Consultar les coses oblidades.
- ⌘ 4. Tornar a fer la repetició mental completa i des del principi.
- ⌘ 5. Pensar amb la professora i posar-se un examen.
- ⌘ 6. Fer-se preguntar pels amics o la família.

inici

captar

retenir

recuperar

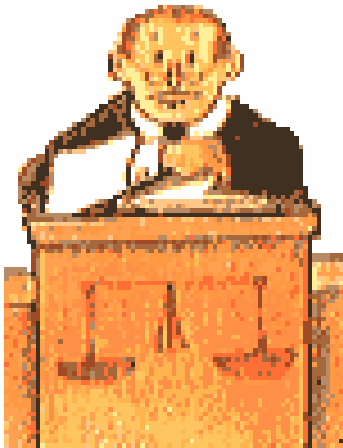
expressar

Expressar la Informació

fer exàmens



exposar oralment



escriure

inici

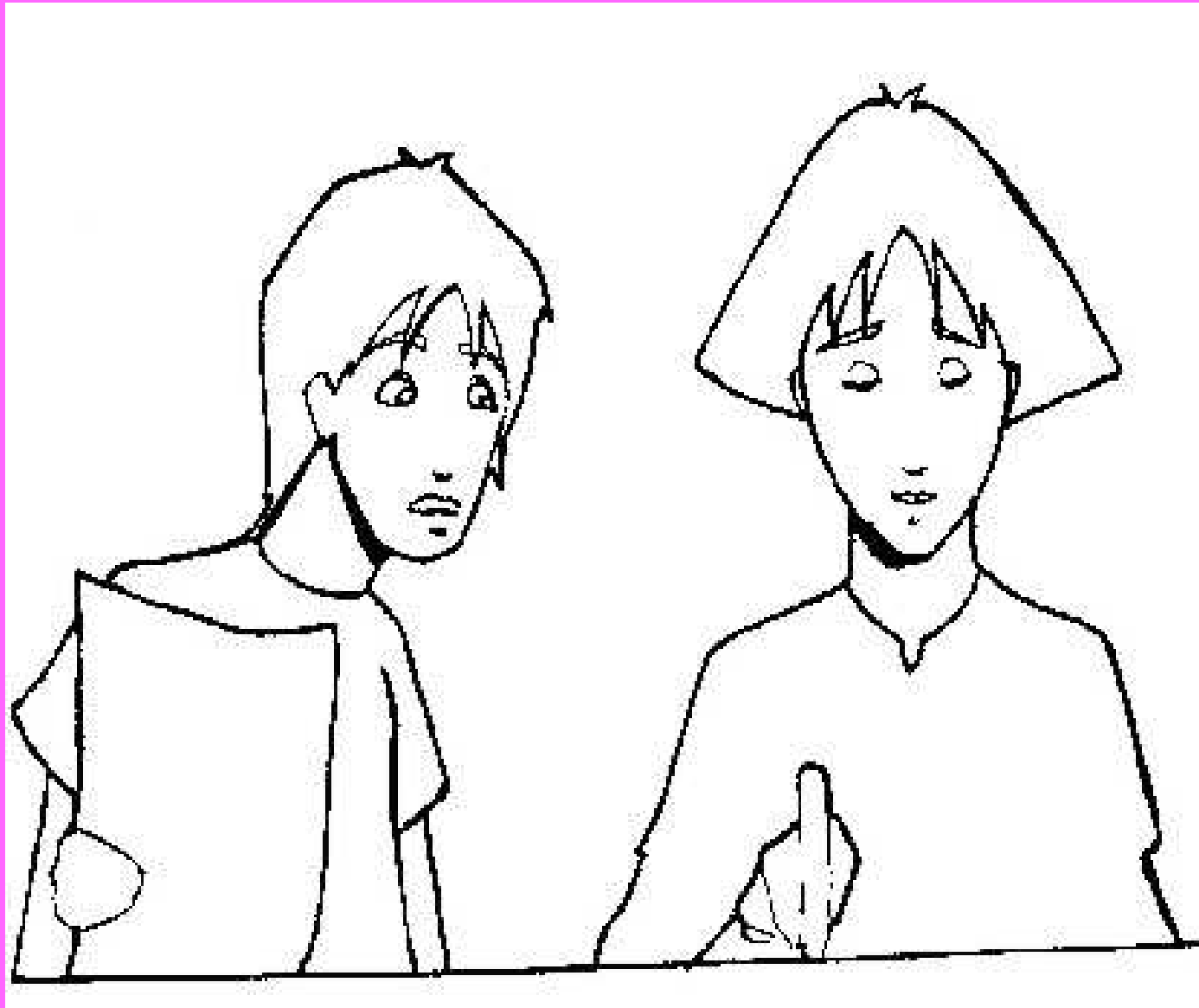
captar

retenir

recuperar

expressar

fer exàmens



inici

captar



retenir



recuperar



expressar

fer exàmens

- ⌘ 1. *Proposar-se estar tranquil i relaxat.*
- ⌘ 2. *No obsessionar-se per no tenir temps.*
- ⌘ 3. *No intentar recordar-ho tot ràpidament.*
- ⌘ 4. *Donar-se ànims.*
- ⌘ 5. *Llegir primer les preguntes.*
- ⌘ 6. *Fer les preguntes que se saben.*
- ⌘ 7. *Contestar les altres preguntes a mesura que arribin les idees.*
- ⌘ 8. *Repassar-ho tot abans de lliurar-los.*

inici

captar

retenir

recuperar

expressar

exposar oralment



inici

captar



retenir



recuperar



expressar

exposar oralment

- ⌘ 1. *Seguir un ordre, un guió.*
- ⌘ 2. *Estar tranquil, donar-se ànims.*
- ⌘ 3. *Respirar a fons i intentar relaxar-se.*
- ⌘ 4. *Repetir mentalment les preguntes abans de contestat.*
- ⌘ 5. *Repetir la pregunta en veu alta abans de contestar.*
- ⌘ 6. *Utilitzar un to per explicar-se i fer uns gestos i una pronunciació adequada.*

inici

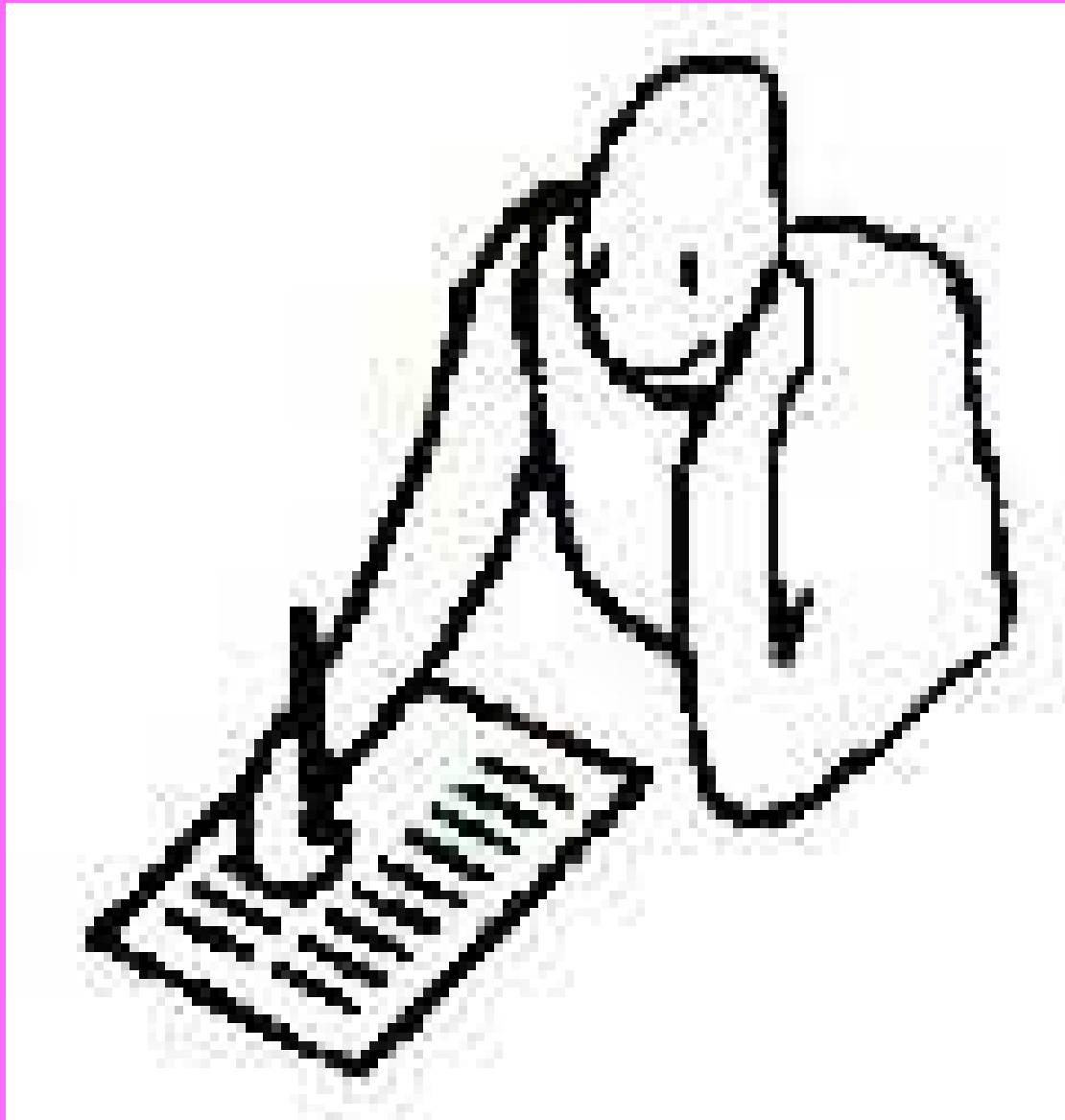
captar

retenir

recuperar

expressar

escriure



inici

captar



retenir



recuperar



expressar

escriure

- ⌘ 1. *Escriure amb coherència, organitzant lògicament la informació o les idees per a que el text sigui clar i entenedor.*
- ⌘ 2. *Escriure amb cohesió, connectant les frases per a que es comprengui tot el text.*
- ⌘ 3. *Escriure correctament, amb bona ortografia i amb bona construcció sintàctica.*
- ⌘ 4. *Escriure de forma adequada, usant el registre adient (culte, estàndard i col·loquial) segons la situació comunicativa.*

inici

captar

retenir

recuperar

expressar