

COL·LECCIÓ: PALMA, CIUTAT EDUCATIVA NÚM 85

MILLORA L'EFICÀCIA EN ELS ESTUDIS

"Planifica i organitza l'estudi"

Nom		Llinatges	
Centre			Curs

Títol: *Millora l'eficàcia en els estudis. "Planifica i organitza l'estudi"*

1a edició: novembre de 2005

Col·lecció "Palma, ciutat educativa", núm. 86

Departament de Dinàmica Educativa

Servei Municipal d'Orientació

Ajuntament de Palma. Illes Balears

Direcció de la col·lecció: Departament de Dinàmica Educativa. Serveis Educatius

Direcció pedagògica: Josep J. Quetglas Mas

Autors: Catalina Barceló, Francisca Luque, Francisca Coll

Col·laboracions: Margalida Morell, Victòria Forteza

© Ajuntament de Palma

© Estudi 6 Gestió Socioeducativa

© Col·legi Oficial de Pedagogia i Psicopedagogia de les Illes Balears

És un material didàctic adreçat a alumnes de 6è de primària i 1r d'educació secundària.

Es permet la reproducció total o parcial d'aquest llibre per qualsevol mitjà electrònic, mecànic, de fotocòpia, informàtic, d'enregistrament o d'altres mètodes, sempre que se'n citi la procedència i es comuniqui als propietaris del copyright.

Aquest material pretén donar-vos les tècniques d'estudi necessàries per millorar el vostre rendiment en els estudis.

Què són les tècniques d'estudi? Són una sèrie de mètodes, estratègies i eines destinats a fer que l'alumnat aprengui a aprofitar el temps dedicat a l'estudi i a l'organització del seu treball, i afavorir així el seu procés d'aprenentatge. Aquests faciliten el treball intel·lectual i augmenten el rendiment acadèmic, amb un estalvi de temps i esforç.

Índex

1. Com ha de ser l'ambient d'estudi	5
2. Aprofita el temps: planifica i organitza l'estudi.....	8
2.1 Què és la planificació	8
2.2. Com ha de ser la planificació.....	9
2.3 Com has de fer la planificació setmanal?.....	9
2.4 Què necessit per planificar-me	11
3. I per acabar.....	16
4. Bibliografia	17



Informació



Treballa tu



Treballa en grup

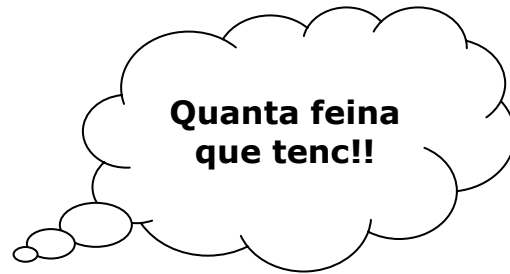


Treballa a casa



Enguany na Júlia ha començat 1r d'ESO. En aquesta nova etapa ha notat molts de canvis; canvi de centre, noves assignatures, més hores de classe, diferents professors, més deures i per tant més hores d'estudi a casa. És una nina un poc desordenada i això li suposa haver de dedicar més temps i més esforç a l'estudi.

En aquest quadern treballarem com podem ajudar a na Júlia a fer front a la nova etapa amb èxit.



1. COM HA DE SER L'AMBIENT D'ESTUDI?

Na Júlia a casa seva no té un lloc fix per estudiar, així que va canviant de lloc, un dia a la cuina, un dia a la sala, etc. A continuació li ajudarem a trobar un lloc d'estudi adequat.



EXERCICI 1: *Feim grups per treballar dins l'aula quin és l'ambient d'estudi més adequat. Cada grup treballarà un dels següents punts:*

- Lloc d'estudi
- Taula i cadira
- Accessoris
- Silenci
- Il·luminació

Posteriorment discutim en grup la feina realitzada.

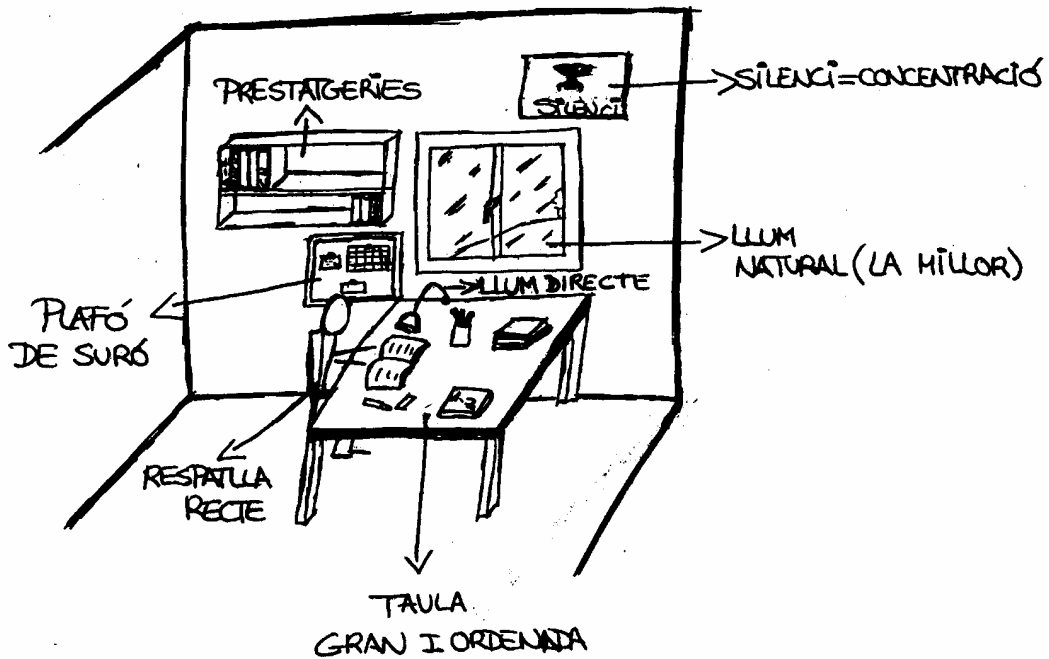


EXERCICI 2: *Fes un dibuix de com és el teu lloc d'estudi.*







L'ambient que envolta l'estudi és molt important i ha de reunir una sèrie de requisits:



- ☞ HA DE SER SEMPRE EL MATEIX LLOC D'ESTUDI
- ☞ LA CADIRA HA DE SER ADEQUADA A L'ALTURA DE LA TAULA
- ☞ MANTENIR UNA **POSTURA ADEQUADA**: tronc estirat i esquena recolzada a la cadira
- ☞ TENIR-HO TOT **ORDENAT SENSE OBJECTES QUE ET DISTREGUIN**.
- ☞ TENIR-HO TOT A MÀ (diccionaris, llibres, llapis...)
- ☞ LLUNY DE **CONVERSES**, DEL **TELEVISOR** I DEL **TELÈFON**
- ☞



EXERCICI 3: A partir del que hem treballat (mobiliari, llum...) avalua quins punts favorables i desfavorables trobes al teu lloc d'estudi. Com pots millorar els negatius?

		COM HO PUC MILLORAR?
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-





2. APROFITA EL TEMPS: PLANIFICA I ORGANITZA L'ESTUDI

Na Júlia no sap organitzar-se la feina i de vegades no té temps d'acabar els deures i estudiar el temps suficient per aprovar els exàmens. Ara veurem com podem fer que na Júlia es planifiqui per aconseguir millors resultats.

• QUÈ ÉS LA PLANIFICACIÓ?

La planificació és la previsió i l'organització del que volem fer

Per aconseguir un major profit en els estudis és important organitzar molt bé el temps que s'hi vol dedicar.



EXERCICI 4: Treballa en grup els avantatges de planificar el temps d'estudi. Ajunta les diferents peces del trencaclosques per formar frases que tinguin sentit.

AVANTATGES DE LA PLANIFICACIÓ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.





• **COM HA DE SER LA PLANIFICACIÓ?**

1. Realista	L'has de poder fer!
2. Adaptable	A totes les situacions i canvis que puguin sorgir.
3. Personal	L'has de fer tu al teu ritme.
IMPORTANT!	S'HA DE COMPLIR

• **COM HAS DE FER LA PLANIFICACIÓ SETMANAL?**

- Has d'incloure totes les activitats, descans, activitats extraescolars, temps d'estudi, etc., des del moment que acabes la classe.
- Dedica una o dues hores a l'estudi cada dia de dilluns a divendres. Els dissabtes capvespre i els diumenges són per descansar si no tens un control el dilluns.
- Combina estudi i descans: cada 30 o 40 minuts d'estudi has de descansar 5 o 10 minuts (durant els descansos surt de l'habitació, beu aigua, ves al lavabo, no miris la televisió).
- Estudia si és possible cada dia a la mateixa hora i a les millors hores del dia (mai després d'haver dinat o sopat).
- Pensa que com més difícil sigui la matèria més temps li hauràs de dedicar.



EXERCICI 7: Uneix amb fletxes els següents enunciats:

Les assignatures semblants

després d'haver realitzat un esforç físic o en acabar de menjar

Abans de començar a estudiar

en el temps de descans

Les sessions de treball de més de dues hores

ho has de tenir tot preparat

No s'ha de treballar

repassar temes, fer deures, preparar treballs, estudiar exàmens

No miris la televisió

s'han d'interrompre amb una activitat diferent i de molta durada perquè no baixi el rendiment

Estudiar vol dir

mai s'han d'estudiar seguides

AIXÒ NO HO HAS DE FER



- **QUÈ NECESSITES PER PLANIFICAR-TE?**

- **L'agenda**

És molt important dur una agenda dins la teva motxilla per organitzar-te la feina.

Cada dia hi has d'anotar les feines que cal fer de cada assignatura, la data de lliurament de treballs i exercicis i els temes que s'han d'estudiar.

Si ho fas cada dia t'organitzaràs i et concentraràs millor.

- **L'horari de classe**

L'horari setmanal de classe ha d'estar a un lloc visible des de la teva cadira, per exemple a un plafó. Així sabràs cada dia quines matèries tens i a quina hora.

- **El calendari del curs escolar**

El pots fer tu. Hi has d'apuntar els dies d'entrega de treballs, d'exàmens, dies de vacances de Nadal i Pasqua, etc. També l'has de penjar a un lloc visible des de la teva taula.



	S	O	N	D	G	F	M	A	M	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
....Fins 31										



EXERCICI 8: *L'agenda de na Júlia.* (Treballa per parelles).

Com ja sabem, na Júlia no és gaire organitzada i va fent anotacions dels deures, exàmens, treballs, etc. pertot; fins i tot, algunes coses intenta recordar-les de memòria. Això ha fet que oblidàs que la setmana passada havia d'entregar un treball de socials i llegir el capítol 2 del llibre de llengua. Ha decidit que això no li tornarà a passar i que començarà a emprar l'agenda que li donaren al centre al començament de curs i que encara no ha estrenat. Ajuda-li a començar a organitzar la seva agenda.



Demà, examen de mates a les 9.00; el dia 10, entrega del treball de ciències. Aquest cap de setmana participo al torneig de vòlei i no podré estudiar gaire; la següent setmana, control de català el dimarts a les 11.15 h i d'anglès el divendres a 1^a hora. El darrer dilluns del mes hem d'entregar un resum del llibre. Uf quin mes!! No sé si me'n recordaré de tot.

AVUI ÉS: 15/02/2007



TASQUES PER AVUI:

Deures de castellà i de socials. Per demà faré els d'anglès.
Acabar el dibuix de plàstica que no he tengut temps de fer a classe.



MOLT IMPORTANT: el 3r divendres del mes, hem d'entregar el treball que faig amb en Pere sobre reciclatge de paper. Hem quedat el dissabte anterior a les 10 hores a ca nostra i el dimarts a les 18 h a ca seva.

JORNADES ESCOLARS: FEIM CIÈNCIA



LA DIRECCIÓ DEL CENTRE EDUCATIU "LA COMA" ES COMPLAU A COMUNICAR-LOS QUE ELS DIES 20 A 22 DE FEBRER ES DURAN A TERME AL CENTRE LES JORNADES ESCOLARS "FEIM CIÈNCIA" I QUE, PER AQUEST MOTIU, SE SUSPENDRAN LES ACTIVITATS LECTIVES



TALLER DE MATEMÀTIQUES PROGRAMACIÓ FEBRER

9 de febrer: dur semicercle i esquadra

16 i 23 de febrer: dur compàs i calculadora



AGENDA ESCOLAR 2006/2007

FEBRER

			Dijous 1	Divendres 2	DS 3	DG 4
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9	DS 10	DG 11
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16	DS 17	DG 18
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23	DS 24	DG 25
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28				



EXERCICI 9: Realitza la teva planificació setmanal:

Per això, hauràs de completar aquest horari setmanal tenint en compte tots els aspectes que hem comentat abans.

SETMANA: DEL----- AL -----

HORA	DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

Observacions:



3. I PER ACABAR...

EXERCICI 10: Ara és el moment de veure què és el que has après. Subratlla de color vermell tot el que t'ajudarà a estudiar millor.

Estudiar sense música

Mirar la televisió

Alternar estudi i descans

No canviar MAI el que has planificat

Estudiar dues vegades a la setmana

Emprar l'agenda

Estudiar sempre a la mateixa hora

Estudiar després d'haver fet molt d'exercici

Dedicar menys temps a les assignatures més difícils

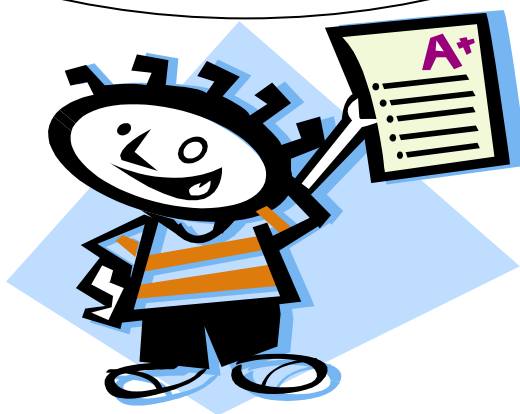
Utilitzar una cadira amb el respatler recte

Planificar l'estudi setmanalment

Si és possible no estudiar dissabtes capvespre i diumenges

Estudiar tres hores diàries

Convé estudiar després de sopar



4. BIBLIOGRAFIA.

- Beltran , J.A. - Pérez, L.F. *“Educar para el Siglo XXI. Crecer, pensar y convivir en familia”*. Ed. CCS. Madrid, 2003.
- Adolfo Moreno Martínez. *“Técnicas y estrategias para afrontar el estudio de manera eficaz”*. Ediciones Aljibe, 2002.
- Ebee León Gross. *“Técnicas de estudio. Claves para mejorar el rendimiento intelectual”*. Editorial LIBSA, 2004.
- Faustino Cuenca. *“Cómo motivar y enseñar a aprender en Educación Primaria: método, estrategias y técnicas de aprendizaje.”* CISSPRAXIS, 2000. Barcelona.
- . J.M.Báez, P.de Tudela y J.Báez. *“Método y técnicas de estudio.”* Manual para estudiantes Editorial Edinumen.
- Bernabé Tierno. *“Las mejores técnicas de estudio. Saber leer, tomar apuntes y preparar exámenes”*. Ediciones Temas de Hoy, 1999.
- “Tècniques d’estudi. Tècniques i recursos bàsics per a l’estudi.”* Edicions Castellnou.
- José Andrés Ocaña. *“Aprender a aprender. Estrategias y mapas mentales para estudiantes”*. Editorial CCS, 2004.
- Antonio Vallés Arándiga. *“Aprender a aprender”*. Editorial Marfil.

SERVEIS EDUCATIUS ·
DEPARTAMENT DE
DINÀMICA EDUCATIVA

QUADERN PER A L'ALUMNAT