



COL·LECCIÓ: PALMA - CIUTAT EDUCATIVA NÚM 88

TÈCNiques I HÀBITS D'ESTUDI

QUADERN PER A L'ALUMNAT

Palma Educa

Nom		Llinatges	
Centre		Curs	

Títol: *Tècniques i hàbits d'estudi*

1a edició: novembre de 2005

Col·lecció "Palma, ciutat educativa", núm. 086

Departament de Dinàmica Educativa

Ajuntament de Palma. Illes Balears

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

Direcció pedagògica: Josep J. Quetglas Mas

Autors: Francisca Luque, Francisca Coll, Margalida Morell, Victòria Forteza i Yolanda Álvarez

© Ajuntament de Palma

És un material didàctic adreçat a alumnes de 1r i 2n 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.

I. Introducció	4
II. Abans de l'examen	5
1. Planifica i organitza el temps d'estudi.	5
1.1. Què és la planificació?.....	6
1.2. Com ha de ser la planificació?.....	6
1.3. Com ha de fer una planificació setmanal?.....	6
1.4. Què es necessita per fer una bona planificació?	7
2. Aplica un mètode d'estudi.	9
2.1. Fes una lectura eficaç.....	9
2.2. Subratlla els continguts més importants.	9
2.3. Esquematitza i resumeix la informació.	10
2.4. Utilitza les regles mnemotècniques.	12
III. Durant l'examen	13
3. Pautes a seguir durant l'examen.....	13
IV. Després de l'examen	14
4. Revisa on has fallat i per què.....	14
5. Bibliografia	14



Informació



Treballa tu



Treballa en grup

I. INTRODUCCIÓ



Molts d'estudiants es qüestionen la utilitat de l'estudi perquè els resultats que aconsegueixen no corresponen a l'esforç i el temps invertit.

Aquest quadern es proposa ajudar-te a estudiar i a superar amb èxit els teus exàmens. Recull dos aspectes bàsics del que s'anomena tècniques d'estudi: la lectura i l'organització i planificació de l'estudi. La lectura és un dels pilars fonamentals del procés d'aprenentatge, a més de ser insubstituïble en el perfeccionament intel·lectual i cultural de la persona. Tot estudi ben fet es basa en la lectura comprensiva, i saber llegir bé no és fàcil. Tan important com l'eficiència lectora és saber organitzar-se.

A les pàgines següents trobaràs alguns suggeriments que et poden ser d'utilitat i que, ben segur, t'ajudaran a treure més rendiment de les hores d'estudi.



En Pere és un jove aplicat però un poc desordenat. Vol cursar el batxiller de ciències per poder accedir als estudis universitaris de fisioteràpia, però sap que per poder complir el seu somni haurà de treballar molt.

Normalment du la feina al dia però en èpoques d'exàmens... es bloqueja!

"No sé per on començar"

"Tenc massa per estudiar... i poc temps per fer-ho"

"Aquest temari és molt llarg, impossible mantenir-se despert llegint això"

"Jo ho llegesc, ho entenc però no ho puc recordar"

"Supòs que ho entenc"

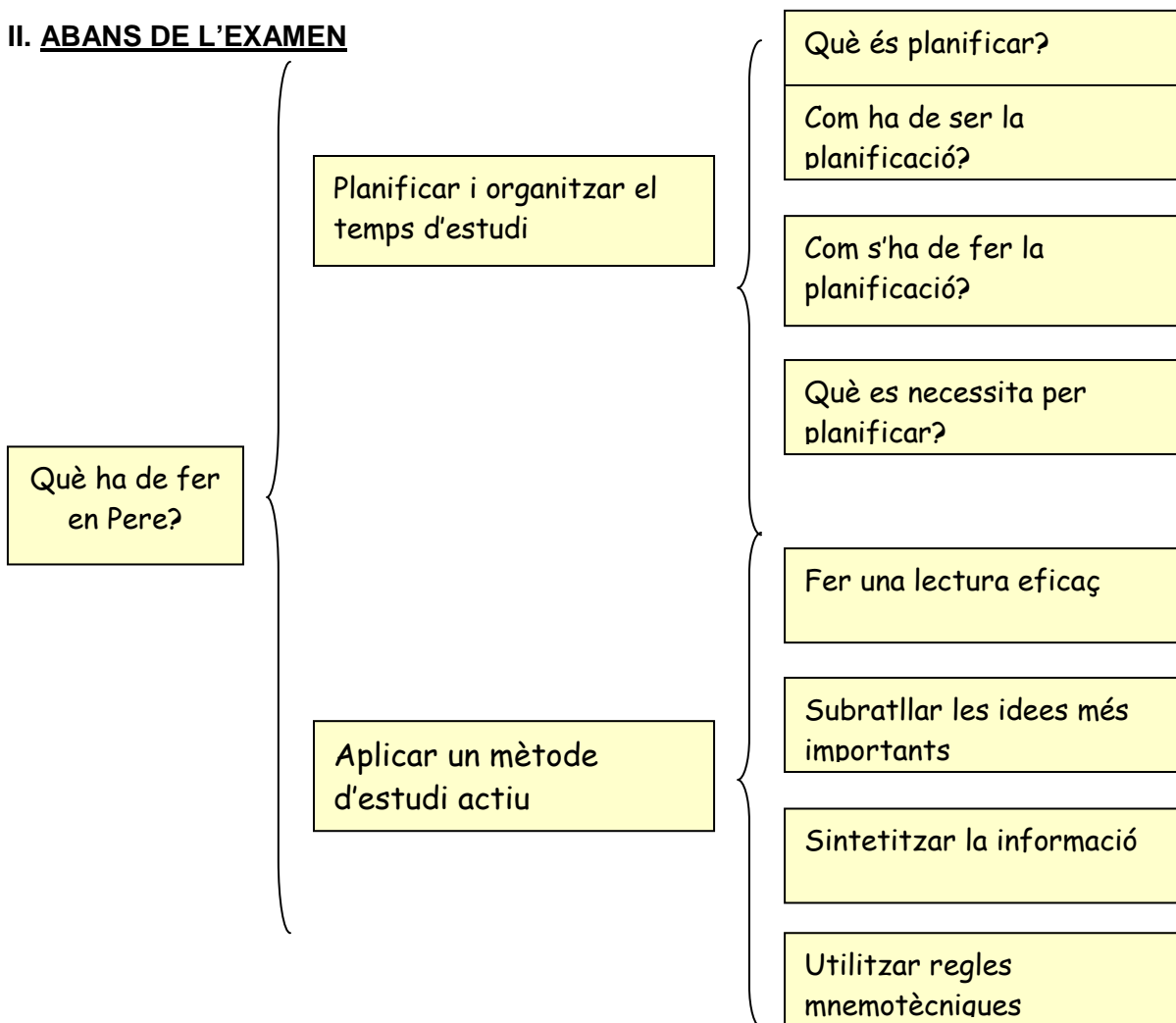
EXERCICI 1:



Posau en comú com ajudaríeu a en Pere a fer front als exàmens.



II. ABANS DE L'EXAMEN



1. PLANIFICAR I ORGANITZAR EL TEMPS D'ESTUDI

La primera passa que ha de fer per poder fer front a un examen és planificar i organitzar el temps que dedicarà a l'estudi.

A continuació explicam com ho pot fer:

1.1. QUÈ ÉS LA PLANIFICACIÓ?

La planificació és l'organització del que volem fer. Ens permet rendir al màxim en un temps mínim i, alhora, ens ajuda a **assolir l'hàbit del treball sistemàtic i eficaç.**

Avantatges de la planificació

- ✓ Evita malgastar el temps i estudiar més del necessari.
- ✓ Permet la concentració.
- ✓ Ajuda a crear l'hàbit d'estudi.
- ✓ Permet estudiar el just en el temps just.

1.2. COM HA DE SER LA PLANIFICACIÓ?

1. 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 que facis.
2. Adaptable ▶	✓ S'ha d'ajustar a possibles canvis o entrebancs durant el curs (això vol dir que si et posen tasca no prevista hauràs de trobar temps d'estudi per fer-la).
3. Personal ▶	✓ S'ha d'organitzar segons el teu ritme de treball i l'aprenentatge. Un mateix pla no és vàlid per a tothom. L'has de fer TU.
IMPORTANT! S'HA DE COMPLIR!	



1.3. COM HA DE SER UNA PLANIFICACIÓ SETMANAL?

- Ha d'incloure la previsió de totes les activitats des de l'hora de sortida del centre: estudi, activitats extraescolars, temps lliure, televisió, descans, música, amics, família... Els espais en blanc seran els destinats a l'estudi.
- Dedicar dues hores diàries a l'estudi de dilluns a divendres. Els dissabtes capvespre i els diumenges són per descansar, si és possible.
- Alternar estudi i descans: Cada hora breus espais de descans 5 a 10 minuts (durant els descansos surt de l'habitació, beu aigua, vés al lavabo, aixeca't, aireja l'habitació i no miris la televisió).

- Les hores d'estudi s'han de planificar, si pot ser, a la mateixa hora i a les millors hores (per exemple, mai després d'haver sopat o dinat...).

Exemple d'una sessió de treball diari:



Minuts	ESTUDI
30	Activitat de dificultat mitjana
5	DESCANS
50	Activitat de dificultat alta
10	DESCANS
30	Activitat de dificultat baixa



1.4. QUÈ NECESSITA PER FER UNA BONA PLANIFICACIÓ?

Una agenda escolar

- ☞ És molt important fer ús d'una agenda per organitzar la feina.
- ☞ Cada dia hi has d'anotar les feines que cal fer de cada assignatura, les dates de lliurament de treballs i exercicis i els temes que s'han d'estudiar.
- ☞ El fet de ser constant en aquesta tasca permetrà que adquireixis un costum d'organització i d'ordre sense necessitat de rebre les informacions per mitjà d'altres companys.



- **Un horari d'estudi**

Per fer un horari d'estudi has de tenir en compte:



- ☞ Les matèries a estudiar i les dificultats que cada una d'elles et suposa. Cada matèria presenta diferent nivell de dificultat per a cadascú. A major dificultat, necessitaràs més temps de dedicació.
- ☞ Les exigències del professor i el temps disponible.
- ☞ El temps per jugar i per sortir amb els amics. S'ha de deixar cada dia una estona per a l'esbarjo.
- ☞ Els descansos. Aproximadament un cada hora, seguint la regla exposada anteriorment.
- ☞ Les assignatures semblants mai no s'han d'estudiar seguides.
- ☞ Una vegada determinat, l'horari s'ha de complir.
- ☞ L'hem de tenir sempre a mà.

Setmana del _____ al _____ d _____ de 2013

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
16.30-17.30							
17.30-18.30							
10 min	DESCANS						
18.30-19.30							
10 min	DESCANS						
19.30-20.30							
20.30-21.30							



2. APLICAR UN MÈTODE D'ESTUDI

La segona passa que hauràs de fer serà posar en pràctica un mètode d'estudi per millorar l'eficàcia del temps que hi inverteixes. Segueix les instruccions...!!

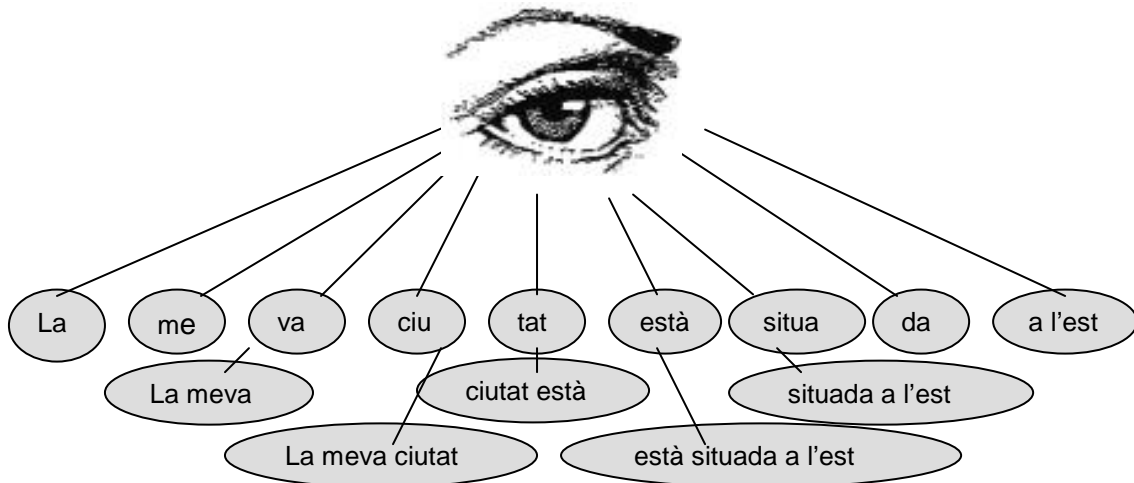
2.1. FER UNA LECTURA EFICAÇ!

Una lectura eficaç és aquella que combina la velocitat i la comprensió. És a dir, per lectura eficaç entenem aquella que permet la comprensió d'un text en el menor temps possible.

- **Com pot millorar...?**

👉 **La seva velocitat lectora:**

- Reduir al màxim el nombre de fixacions i percebre tot el camp visual possible: Els nostres ulls no llegeixen de manera uniforme les línies d'un text: salten, avancen o s'aturen. Cadascun d'aquests moviments s'anomena fixació. Exemples de fixacions segons el grau d'eficiència en la lectura:



2.2. SUBRATLLAR ELS CONTINGUTS MÉS IMPORTANTS

Una vegada que hagi llegit i comprès tot el contingut del text pots començar a subratllar les idees més importants.

- **Avantatges del subratllat**

- ✓ Es realitza un estudi actiu i més divertit.
- ✓ Ajuda a comprendre millor.
- ✓ Beneficia la concentració.
- ✓ Fa possible la reestructuració dels nous coneixements que es van adquirint.
- ✓ Quan ressaltam les frases i paraules clau, centram més l'atenció en elles, amb la qual cosa estalviam esforç.

- **Què ha de subratllar?**

Només ha de subratllar allò que és fonamental i que normalment es troba en una idea principal, que pot estar al principi, al final o enmig d'un paràgraf. Més que paraules, s'han de cercar idees.

- Pot subratllar en resposta a les preguntes: què, qui, quan, com, on i per què.
- Subratllar només qüestions importants:
 - Paraules clau
 - Frases curtes
 - Dades tècniques importants
 - Detalls fonamentals
- No subratllar preposicions, conjuncions, articles...
- També és bo subratllar les paraules tècniques o específiques del tema, així com qualsevol dada rellevant que contribueixi a una millor comprensió.

Quan hagi acabat ha de subratllar omprovar si, per si sol, el que ha subratllat té sentit i coherència respecte del text complet.

2.3. ESQUEMATITZAR I RESUMIR LA INFORMACIÓ

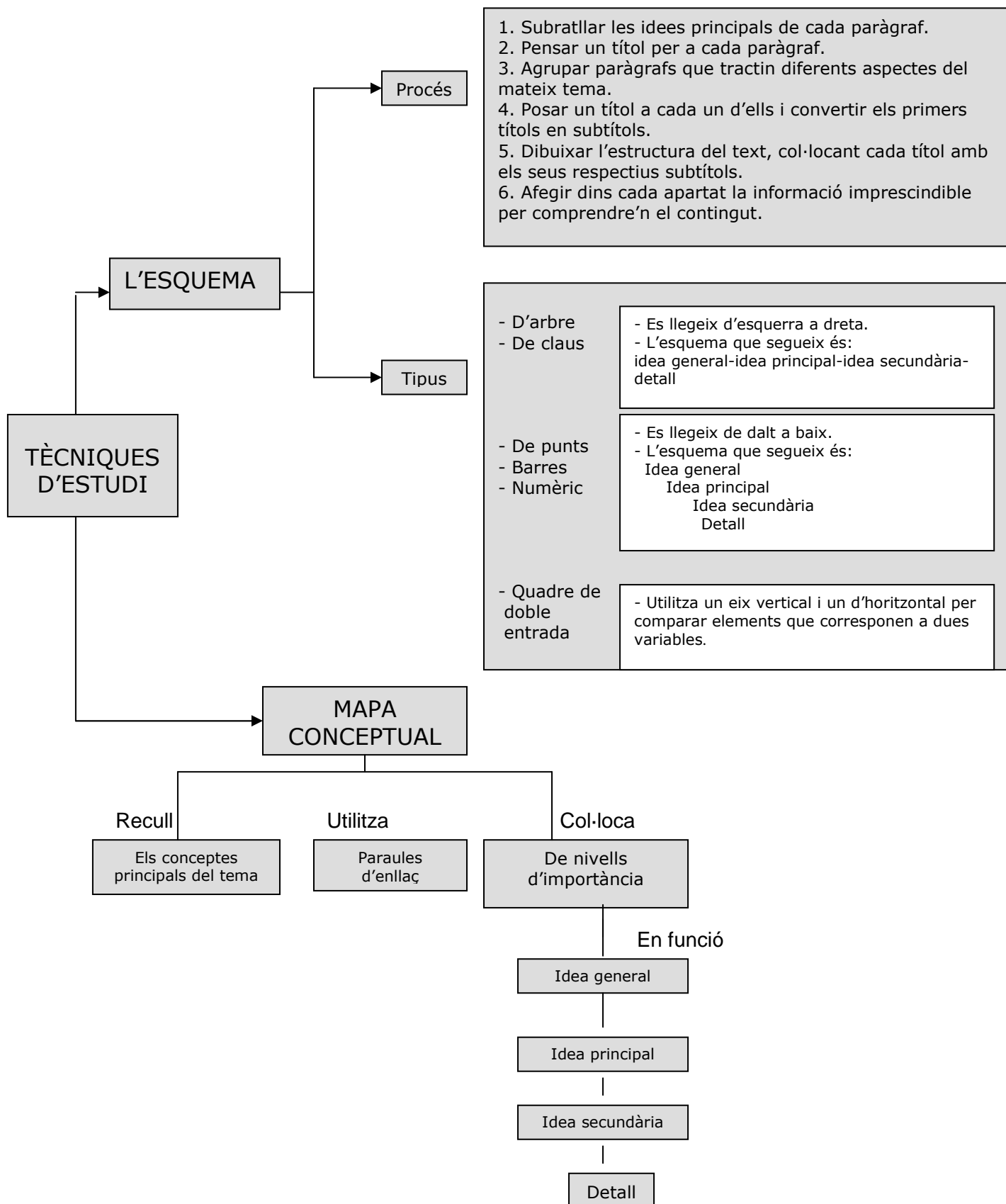
Quan hagi subratllat les idees més importants i hagi destriat les idees principals de les secundàries pot elaborar un esquema o un mapa conceptual.

- **Avantatges de sintetitzar la informació**

- ✓ Fa que la feina sigui més dinàmica i interessant.
- ✓ Augmenta l'atenció i la concentració.
- ✓ Incrementa la comprensió del text.
- ✓ Desenvolupa la capacitat d'anàlisi i síntesi.
- ✓ Dóna l'oportunitat de captar, amb un sol cop de vista, gràficament, l'estructura d'un tema.
- ✓ Estalvia hores d'esforç en els moments de repàs i memorització.



Com es fan un esquema i un mapa conceptual ?



2.4. UTILITZAR LES REGLES MNEMOTÈCNIQUES!

Per finalitzar, en Pere haurà de memoritzar els conceptes clau del tema per poder-los desenvolupar a l'hora de fer l'examen. A continuació explicam com ho pot fer d'una forma divertida!

Què són les regles mnemotècniques?

Són un conjunt de tècniques que faciliten la memorització. Ha de tenir en compte que en tot procés d'estudi la memòria és un dels elements fonamentals. Per tant hem de saber com funciona:

**“ La memòria funciona com un gran arxivador.
Ubicar la informació en el lloc adequat implica facilitar el procés de selecció i recuperació del material ”**

Quines regles pot utilitzar?

- **La tècnica de la historieta:** Construir una història amb els elements que s'han de memoritzar.
- **La tècnica dels llocs:** Associar cadascun dels elements que es desitgen memoritzar amb els llocs d'un recorregut familiar (per exemple, el recorregut que fa cada dia des de casa a l'escola).
- **La tècnica d'associació de paraules:** Relacionar paraules clau amb altres que siguin familiars per als nostres fills/es.
- **La tècnica d'associació d'imatges:** Relacionar una paraula amb una imatge o un dibuix.



EXERCICI 2: Ara posarem en pràctica les regles mnemotècniques que hem ensenyat a en Pere.

a) Construeix una historieta amb les següents paraules. Recorda que el fonamental és unir la imatge amb l'acció.

Riu / Muntanya / Raül / Comenta / Set / Món / Vent / Menjar / Son / Demostració
Novel·la / Alumne

b) Relaciona cada concepte amb un lloc del recorregut diari que fas per anar a l'escola.

Oli / Pa / Olives / Llet / Una botella de conyac / Detergent per a la roba / Grapes / Sabates / Recollir unes fotografies / Paper de cuina / Diari / Calçons / Tintoreria



EXERCICI 3: Reflexionau què ha de fer en Pere si a l'hora de començar l'examen es queda en blanc.



III. DURANT L'EXAMEN

3. Pautes a seguir durant l'examen

Arribat el moment, has de ser positiu, pensar que has preparat i treballat els temes i que ho superaràs sense problemes!

- Repetir-se a un mateix que **és normal estar nerviós** però que espassarà en uns minuts.
- Dedicar el temps necessari a **comprendre bé les preguntes**. De vegades es respon incorrectament a una pregunta perquè no s'ha llegit bé.
- **Decidir** en funció de la dificultat i la complexitat de cadascuna de les preguntes, **com s'administrarà el temps de què es disposa**.
- **Triar la pregunta que es domina millor i començar per aquella**. Després es contestarà la resta amb el mateix criteri.
- **Començar a escriure sense** massa demora però sense **precipitar-se**. Haurà d'evitar llançar-se a escriure sense saber molt bé el que ha de dir i com organitzarà els conceptes.
- **En el cas de no aconseguir concentrar-se fer uns petits exercicis de relaxació**.
- Aquests exercicis haurien d'haver-se practicat amb anterioritat:
 - **Relaxació física:** tanca els ulls i pensa en els teus peus, sent els dits, podries moure'ls, però no ho fas perquè tens la sensació que pesen molt... Fes el mateix amb altres parts del cos.
 - **Relaxació mental:** pensa en un lloc on t'agradi estar, intenta representar-lo en la teva imaginació amb tots els detalls.



IV. DESPRÉS DE L'EXAMEN

4. Revisa on has fallat i per què.

- Pren nota de les preguntes que t'han fet.
- Si et tornen l'examen corregit, no et conformis a mirar la nota, revisa on has fallat, és l'única manera de no tornar a cometre el mateix error.
- Si t'han quedat dubtes de com t'han puntuat, consulta-ho de forma correcta i sense exigències.

EL DARRER DIA, REPÀS GENERAL

LA DARRERA NIT, DORMIR I DESCANSAR

5. 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.