

COL·LECCIÓ: PALMA, CIUTAT EDUCATIVA NÚM 85

MILLORA L'EFICÀCIA EN ELS ESTUDIS

"Aplica un mètode d'estudi"

Nom		Llinatges	
Centre			Curs

Títol: *Millora l'eficàcia en els estudis. "Aplica un mètode d'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

0. Introducció	4
1. La lectura	5
2. El subratllat	12
3. L'esquema	18
4. El resum	24
5. La memorització	27
6. Repàs general	28
7. Annexos	30
8. Bibliografia	31



Informació



Treballa tu



Treballa en grup



Treballa a casa



0. 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. Fa un recull ampli de les diverses tècniques d'estudi: la lectura, el subratllat... S'ha de dir que 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.

Amb aquest quadernet volem ensenyar-vos, a través de la pràctica, els diferents mètodes d'estudi que podeu aplicar per fer un bon aprenentatge i obtenir uns millors resultats. A partir de la pràctica esperam que aprengueu la tècnica d'estudi que millor us vagi i que adquiriu l'hàbit d'utilitzar-les en les diferents matèries que estudeu.





1. LA LECTURA

1. Què és per a tu la lectura ? Fes-ne una petita definició.



👉 EL QUE NO S'HA DE FER QUAN LLEGEIXES:

- × Pronunciar en veu baixa
- × La repetició mental
- × La regressió
- × Acompanyar la lectura amb el dit índex seguint el text
- × Moviment de llavis i boca
- × Moure el cap
- × Llegir la paraula síl·laba a síl·laba
- × Interrupcions brusques enmig de la paraula

**L'OBJECTIU DE LA LECTURA
ÉS LA COMPRENSIÓ DEL MISSATGE**

RECORDA!! POT MÉS EL QUE VOL QUE EL QUE POT I NO VOL

El bon lector

- ✓ És capaç de comprendre el contingut del missatge escrit, de jutjar-lo i d'apreciar-ne el valor estètic.
- ✓ Interpreta les paraules escrites, n'entén el sentit, capta les idees i els missatges de l'autor i valora críticament el que ha llegit per aprendre-ho o rebutjar-ho.
- ✓ Llegeix molt i està obert a l'experiència dels altres.
- ✓ No es deixa arrossegar per les idees preconcebudes.
- ✓ S'esforça per tenir el major nombre d'idees clares i precises sobre un tema.

El mal lector

- × És incapaç de centrar la seva atenció en la lectura i passa les pàgines del llibre sense captar-ne el contingut.
- × És passiu i fuig de les tasques de rellegir, subratllar, fer-se preguntes i reflexionar.
- × Encara que no entén el que llegeix, segueix llegint sense aprofundir en el contingut, i sense entendre el missatge que l'autor vol transmetre.
- × Té un vocabulari reduït.
- × Deixa dubtes sense resoldre.
- × Posseeix un camp de visió molt petit.





PRACTICA

EXERCICI 1. Llegeix les següents paraules de dalt a baix i d'esquerra a dreta. La lectura l'has de fer amb un sol cop de veu, evitant sil·labejar.

Dofins

Atlàntic

Xiulets

Tombs

Boca

Comunicació

Oceà

Cetacis

Aletes

Ascendir

Calamars

Experiments

Ganges

Xina

Marins

Individus

Juganers

Submergits

Funcionament

Indo

Longitud



EXERCICI 2. Llegeix aquest text i després calcula la teva **velocitat lectora**:

EL MÓN DELS DOFINS

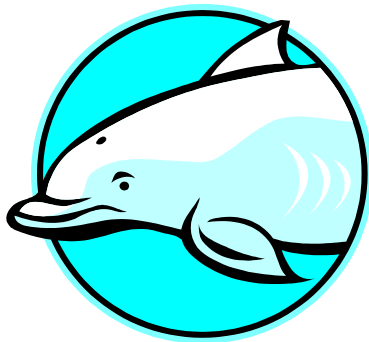
Els dofins són petits cetacis amb dents. Generalment el nom de dofí s'utilitza per als de musell llarg o bec. Són animals marins que viuen a les aigües temperades dels oceans Atlàntic i Pacífic generalment. El seu cos és aerodinàmic amb petites aletes.

Són animalets que poden arribar a mesurar prop de quatre metres i poden arribar a pesar fins a 300 quilograms. Viuen en grups i es comuniquen a través de diferents xiulets. Uns a altres s'ajuden i tenen molta cura de les seves cries, les quals neixen davall l'aigua. La mare i altres adults les treuen cap a la superfície perquè puguin respirar. Estan proveïts de dents i poden tenir-ne entre 200 i 260. Són els animals més juganers que hi ha dins la mar i se'ls veu pegant bots i tombs a les ones de les mars.

Núm. Paraules: 145
Temps emprat:

Per calcular la velocitat lectora:
Nbre. paraules * 60 / temps en segons

+ 300 ppm: molt bo
300-150 ppm: bo
- 150 ppm: deficient



EXERCICI 3. Llegeix i fes una comprensió del text contestant a les qüestions que se't plantegen posteriorment vertader (V) o fals (F).

EL MÓN DELS DOFINS

Els dofins són petits cetacis amb dents. Generalment el nom de dofí s'utilitza per als de musell llarg o bec. Són animals marins que viuen a les aigües temperades dels oceans Atlàntic i Pacífic generalment. El seu cos és aerodinàmic amb petites aletes.

Són animallets que poden arribar a mesurar prop de quatre metres i poden arribar a pesar fins a 300 quilograms. Viuen en grups i es comuniquen a través de diferents xiulets. Uns a altres s'ajuden i tenen molta cura de les seves cries, les quals neixen davall l'aigua. La mare i altres adults les treuen cap a la superfície perquè puguin respirar. Estan proveïts de dents i poden tenir-ne entre 200 i 260. Són els animals més juganers que hi dins la mar i se'ls veu pegant bots i tombs a les ones de les mars.

Els dofins acabats de néixer s'alimenten de la llet materna. Com a dada, curiosa solen fer-ho davall l'aigua. Després s'alimenten de peixos, calamars i de mariscs, que sostenen amb les seves dents agudes.

Per respirar necessiten ascendir a la superfície de la mar, agafant aire que els permetrà romandre submergits fins a 50 minuts o encara més. Durant la seva permanència dins l'aigua els seus òrgans respiratoris romanen tancats, de manera que malgrat que obrin la boca i puguin ingerir aliments l'aigua no penetra en els seus bronquis.

Aquests animallets estan en perill constant, ja que a molts els arriben a caçar quan pesquen la tonyina i no només se'n veu un per xarxa, hi ha vegades que hi ha de 10 a 12 dofins inclosos amb la tonyina. Però no només per això corren perill els dofins ja que també els arriben a utilitzar com experiments militars, principalment els alemanys, o si no els utilitzen per conèixer el funcionament del seu cervell o de les ones que transmeten pel seu medi de comunicació. Altres més bé els utilitzen com a mitjà d'entreteniment en els parcs aquàtics.

Hi ha diversos tipus d'espècies, entre les quals trobam:

- El dofí comú

Habita a les mars càlides i temperades de tot el món, mesura uns dos metres i mig de longitud i té el bec d'uns quinze centímetres.

- Els de morro de botella

Tenen una longitud de més de tres metres i mig, neden en bancs o grups per l'Atlàntic i el Pacífic.

- Els del Ganges

Han perdut quasi l'ús dels seus ulls, probablement a causa de l'aigua tèrbola dels rius Ganges i Indo que és on viuen, així que utilitzen els llargs musells per cercar crustacis i peixos entre el fang.

- Els dofins de bandera blanca

Viuen únicament al gran llac Tung-Ting a la Xina. Amb quasi dos metres i mig de llarg i un pes de prop de 120 quilograms i amb un color pà·lid. Quasi cecs, utilitzen els seus llargs i sensitius becs per temptar el fons del llac a la recerca de peixos.

- El dofí de Risso o Grampus

Mesura fins a quatre metres i mig. És animal de l'oceà i un dels més grossos. Té el cap rodó, camús i no té bec.

Contesta V o F:

1. Els dofins són grans cetacis sense dents. _____
2. Viuen en aigües temperades dels oceans Atlàntic i Pacífic. _____
3. Poden arribar a pesar fins a 500 quilograms. _____
4. Tenen entre 200 o 260 dents. _____
5. Quan neixen s'alimenten de llet materna davall l'aigua. _____
6. Per respirar no se'ls fa necessari pujar a la superfície. _____
7. Són animals en perill d'extinció. _____
8. El dofí del riu Ganges hi veu molt bé. _____
9. Els dofins de bandera blanca es caracteritzen per tenir la pell molt pàl·lida. _____
10. Els dofins més llargs són els de Risso o Grampus. _____



2. EL SUBRATLLAT

Després d'haver fet una bona lectura i haver adquirit un nivell de comprensió del que has llegit pots començar a fer el subratllat del text que tens davant.

**EL SUBRATLLAT ÉS ASSENYALAR AMB UNA RETXA
LES IDEES MÉS IMPORTANTS D'UN TEXT**



1. Quines avantatges creus que té subratllar els texts?

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____



**RECORDA: NO S'HA D'ESTUDIAR UNA LLIÇÓ
SENSE HAVER-LA SUBRATLLAT ABANS**

👉 Només es poden subratllar els llibres propis

○ Sistema que cal seguir per subratllar un text:

1. Fes una primera lectura del tema (prelectura). Et formaràs una idea global del text.
2. Ara fes una altra lectura del tema: ara s'ha de subratllar. Has de subratllar tan sols:

- Paraules clau
- Frases curtes
- Dades tècniques importants
- Detalls fonamentals

3. Llegeix el que has subratllat i comprova si té sentit i coherència respecte del text complet.

La lectura d'un subratllat té sentit complet sense necessitat de recórrer a les paraules no subratllades.





EL MÓN DELS DOFINS

EXERCICI 4.

Els dofins són petits cetacis amb dents. Generalment el nom de dofí s'utilitza per als de musell llarg o bec.

Total de paraules: 20

EXERCICI 5.

Són animals marins que viuen a les aigües temperades dels oceans Atlàntic i Pacífic generalment. El seu cos és aerodinàmic amb petites aletes.

Total de paraules: 23

EXERCICI 6.

Són animallets que poden arribar a mesurar prop de quatre metres i poden arribar a pesar fins a 300 quilograms. Viuen en grups i es comuniquen a través de diferents xiulets.

Total de paraules: 31

EXERCICI 7.

Uns a altres s'ajuden i tenen molta cura de les seves cries, les quals neixen davall l'aigua. La mare i altres adults les treuen cap a la superfície perquè puguin respirar.

Total de paraules: 31

EXERCICI 8.

Estan proveïts de dents i poden tenir-ne entre 200 i 260. Són els animals més juganers que hi ha a la mar i se'ls veu pegant bots i tombs a les ones de les mars.

Total de paraules: 35

EXERCICI 9.

Els dofins acabats de néixer s'alimenten de la llet materna. Com a dada curiosa, solen fer-ho davall de l'aigua. Després s'alimenten de peixos, calamars i de mariscs, que sostenen amb les seves dents agudes.

Total de paraules: 34

EXERCICI 10.

Per respirar necessiten ascendir a la superfície de la mar, agafant aire que els permetrà romandre submergits fins a 50 minuts o encara més. Durant la seva permanència a l'aigua els seus òrgans respiratoris romanen tancats, de manera que malgrat que obrin la boca i puguin ingerir aliments l'aigua no penetra en els seus bronquis.

Total de paraules: 55

EXERCICI 11.

Aquests animalets estan en perill constant, ja que a molts els arriben a caçar quan pesquen la tonyina i no només se'n veu un per xarxa, hi ha vegades que hi ha de 10 a 12 dofins inclosos amb la tonyina. Però no només per això corren perill els dofins ja que també els arriben a utilitzar com experiments militars, principalment els alemanys, o si no els utilitzen per conèixer el funcionament del seu cervell o de les ones que transmeten pel seu medi de comunicació. Altres més bé els utilitzen com a mitjà d'entreteniment en els parcs aquàtics.

Total de paraules: 99

EXERCICI 12.

Hi ha diversos tipus d'espècies, entre les quals trobam:

- El dofí comú

Habita a les mars càlides i temperades de tot el món, mesura uns dos metres i mig de longitud i té el bec d'uns quinze centímetres.

- Els de morro de botella

Tenen una longitud de més de tres metres i mig, neden en bancs o grups per l'Atlàntic i el Pacífic.

- Els del Ganges

Han perdut quasi l'ús dels seus ulls, probablement a causa de l'aigua tèrbola dels rius Ganges i Indo que és on viuen, així que utilitzen els llargs musells per cercar crustacis i peixos entre el fang.

- Els dofins de bandera blanca

Viuen únicament al gran llac Tung-Ting a la Xina. Amb quasi dos metres i mig de llarg i un pes de prop de 120 quilograms i amb un color pàl·lid. Quasi cecs, utilitzen els seus llargs i sensitius becs per temptar el fons del llac a la recerca de peixos.

- El dofí de Risso o Grampus

Mesura fins a quatre metres i mig. És animal de l'oceà i un dels més grossos. Té el cap rodó, camús i no té bec.

Total de paraules: 193



3. L'ESQUEMA

L'esquema és una passa que has de fer després d'haver fet una bona lectura i un bon subratllat.

És una forma d'organitzar, de manera gràfica, tota la informació.



Fes la teva pròpia definició de què és un esquema.

1. Per a què creus que et servirà l'esquema? Assenyala'n algun dels avantatges.





Hi ha diferents models d'esquema. Han de tenir les següents característiques:

- ✓ La idea principal es posa al principi de l'apartat i subordinades posam les idees secundàries.
- ✓ L'esquema ha de ser breu i tenir una distribució clara.
- ✓ Quantes menys paraules millor, però no hi ha de faltar informació fonamental.

S'ha d'ordenar l'estructura de l'esquema mitjançant nombres i lletres.

Exemples:

Model de nombres	Model de lletres
IDEA GENERAL	IDEA GENERAL
1. Idea principal 1.1. Idea secundària 1.1.1. Detall 1.1.2. Detall 1.2. Idea secundària 1.2.1. Detall 1.2.2. Detall	A. Idea principal A.a. Idea secundària A.a.a. Detall A.a.b. Detall A.b. Idea secundària A.b.a. Detall A.b.b. Detall
2. Idea principal 2.1. Idea secundària 2.1.1. Detall 2.1.1.1. Subdetall 2.1.1.2. Subdetall 2.1.2. Detall	B. Idea principal B.a. Idea secundària B.a.a. Detall B.a.a.a. Subdetall B.a.a.b. Subdetall B.a.b. Detall

A part d'aquests dos tipus d'esquema tenim els mapes conceptuais que també ens ajuden a esquematitzar tots els conceptes més importants d'un text. Aquest apartat el veurem en el següent punt.



EXERCICI 13. Ara fes l'esquema del que has llegit i subratllat. Per això et tornam a posar el text sencer en el qual pots anar subratllant les idees principals que ja has fet a la part anterior.

EL MÓN DELS DOFINS

Els dofins són petits cetacis amb dents. Generalment el nom de dofí s'utilitza per als de musell llarg o bec. Són animals marins que viuen a les aigües temperades dels oceans Atlàntic i Pacífic generalment. El seu cos és aerodinàmic amb petites aletes.

Són animallets que poden arribar a mesurar prop de quatre metres i poden arribar a pesar fins a 300 quilograms. Viuen en grups i es comuniquen a través de diferents xiulets. Uns a altres s'ajuden i tenen molta cura de les seves cries, les quals neixen davall l'aigua. La mare i altres adults les treuen cap a la superfície perquè puguin respirar. Estan proveïts de dents i poden tenir-ne entre 200 i 260. Són els animals més juganers que hi dins la mar i se'ls veu pegant bots i tombs a les ones de les mars.

Els dofins acabats de néixer s'alimenten de la llet materna. Com a dada, curiosa solen fer-ho davall l'aigua. Després s'alimenten de peixos, calamars i de mariscs, que sostenen amb les seves dents agudes.

Per respirar necessiten ascendir a la superfície de la mar, agafant aire que els permetrà romandre submergits fins a 50 minuts o encara més. Durant la seva permanència dins l'aigua els seus òrgans respiratoris romanen tancats, de manera que malgrat que obrin la boca i puguin ingerir aliments l'aigua no penetra en els seus bronquis.

Aquests animallets estan en perill constant, ja que a molts els arriben a caçar quan pesquen la tonyina i no només se'n veu un per xarxa, hi ha vegades que hi ha de 10 a 12 dofins inclosos amb la tonyina. Però no només per això corren perill els dofins ja que també els arriben a utilitzar com experiments militars, principalment els alemanys, o si no els utilitzen per conèixer el funcionament del seu cervell o de les ones que transmeten pel seu medi de comunicació. Altres més bé els utilitzen com a mitjà d'entreteniment en els parcs aquàtics.

Hi ha diversos tipus d'espècies, entre les quals trobam:

- El dofí comú

Habita a les mars càlides i temperades de tot el món, mesura uns dos metres i mig de longitud i té el bec d'uns quinze centímetres.

- Els de morro de botella

Tenen una longitud de més de tres metres i mig, neden en bancs o grups per l'Atlàntic i el Pacífic.

- Els del Ganges

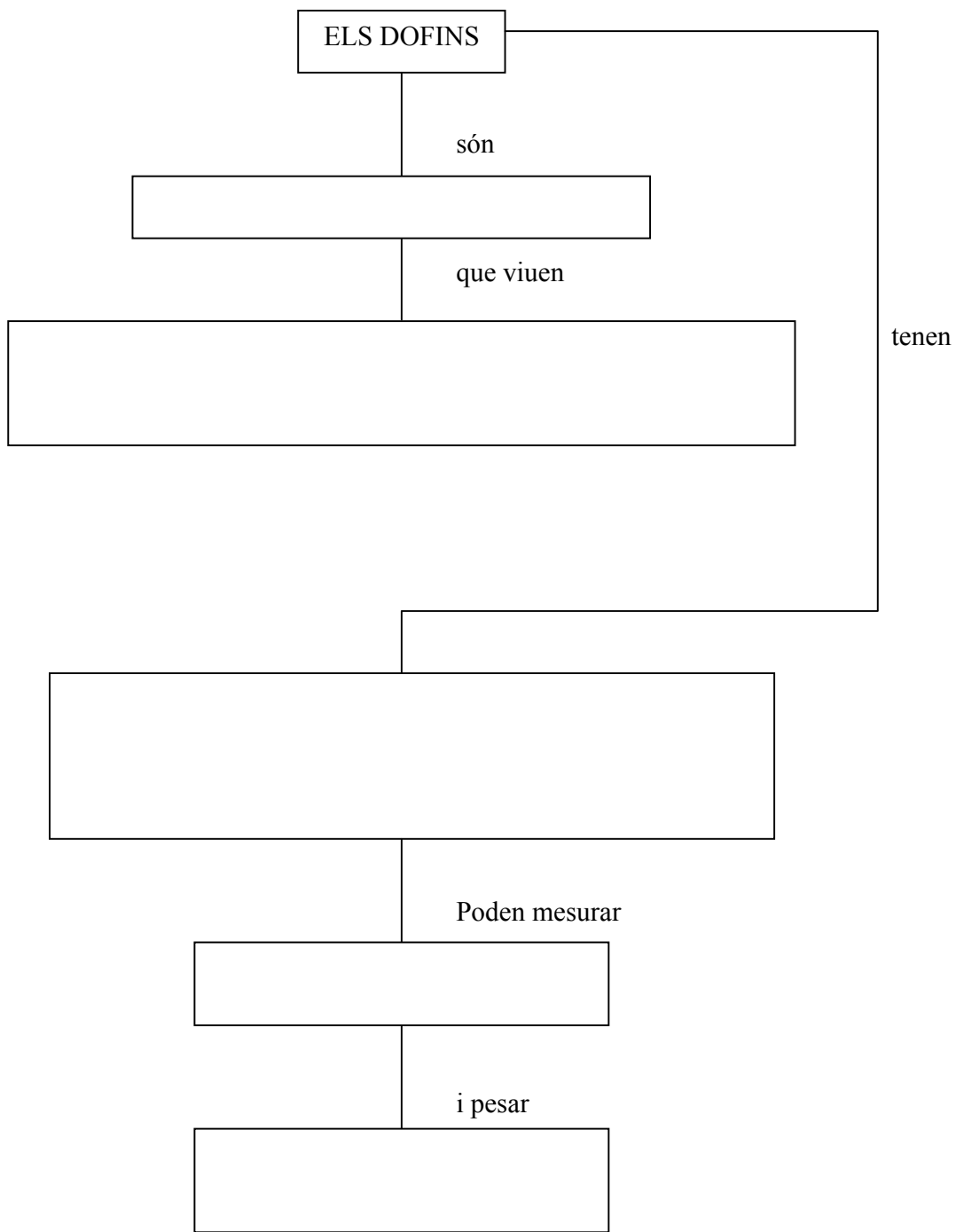
Han perdut quasi l'ús dels seus ulls, probablement a causa de l'aigua tèrbola dels rius Ganges i Indo que és on viuen, així que utilitzen els llargs musells per cercar crustacis i peixos entre el fang.

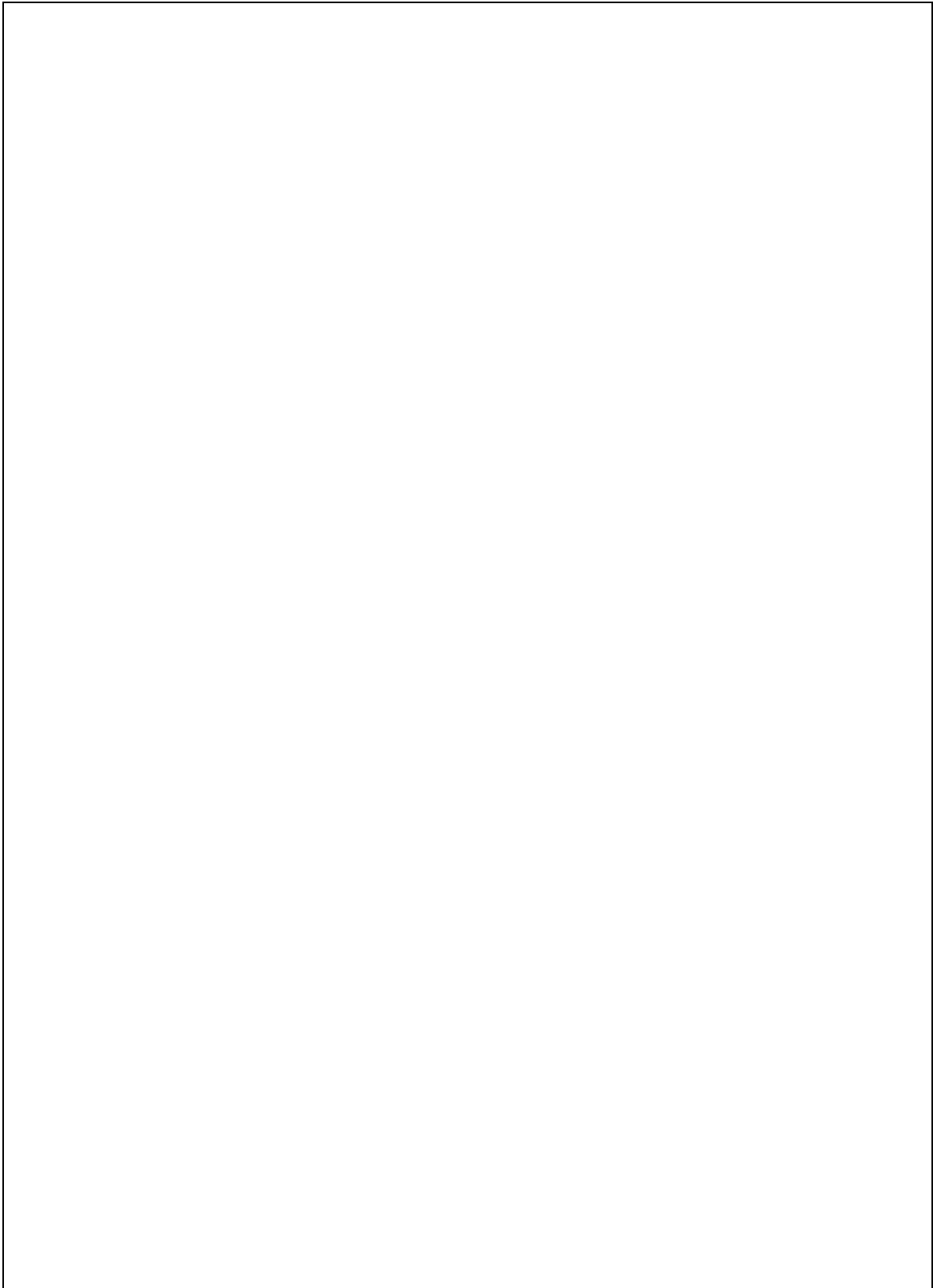
- Els dofins de bandera blanca

Viuen únicament al gran llac Tung-Ting a la Xina. Amb quasi dos metres i mig de llarg i un pes de prop de 120 quilograms i amb un color pà·lid. Quasi cecs, utilitzen els seus llargs i sensitius becs per temptar el fons del llac a la recerca de peixos.

- El dofí de Risso o Grampus

Mesura fins a quatre metres i mig. És animal de l'oceà i un dels més grossos. Té el cap rodó, camús i no té bec.







4. EL RESUM



Quines passes has de fer abans de fer un resum?

-
-
-



El resum consisteix a expressar les idees principals de forma **breu, clara**, i sempre amb les teves **pròpies paraules**, però sense canviar el sentit original del text.

1. Avantatges del resum

- ✓ T'ajudarà a desenvolupar la teva capacitat d'expressar-te per escrit.
- ✓ Augmentarà la teva capacitat d'atenció i concentració.
- ✓ Et facilitarà molt el repàs del que estàs estudiant.
- ✓ Facilita la comprensió del que estàs llegint.

2. El resum intuïtiu

Llegeixes perquè resumeixes. Ara mateix entens aquestes paraules perquè en vas fent un **resum**.

Aquest resum més intuïtiu és el primer que hem de tenir en compte, perquè és el que ajuda a fer la lectura, el subratllat i els esquemes, i és la base del resum més formal que ara t'explicarem.



EXERCICI 14. Ara ja toca fer el resum del text.

EL MÓN DELS DOFINS

Els dofins són petits cetacis amb dents. Generalment el nom de dofí s'utilitza per als de musell llarg o bec. Són animals marins que viuen a les aigües temperades dels oceans Atlàntic i Pacífic generalment. El seu cos és aerodinàmic amb petites aletes.

Són animallets que poden arribar a mesurar prop de quatre metres i poden arribar a pesar fins a 300 quilograms. Viuen en grups i es comuniquen a través de diferents xiulets. Uns a altres s'ajuden i tenen molta cura de les seves cries, les quals neixen davall l'aigua. La mare i altres adults les treuen cap a la superfície perquè puguin respirar. Estan proveïts de dents i poden tenir-ne entre 200 i 260. Són els animals més juganers que hi dins la mar i se'ls veu pegant bots i tombs a les ones de les mars.

Els dofins acabats de néixer s'alimenten de la llet materna. Com a dada, curiosa solen fer-ho davall l'aigua. Després s'alimenten de peixos, calamars i de mariscs, que sostenen amb les seves dents agudes.

Per respirar necessiten ascendir a la superfície de la mar, agafant aire que els permetrà romandre submergits fins a 50 minuts o encara més. Durant la seva permanència dins l'aigua els seus òrgans respiratoris romanen tancats, de manera que malgrat que obrin la boca i puguin ingerir aliments l'aigua no penetra en els seus bronquis.

Aquests animallets estan en perill constant, ja que a molts els arriben a caçar quan pesquen la tonyina i no només se'n veu un per xarxa, hi ha vegades que hi ha de 10 a 12 dofins inclosos amb la tonyina. Però no només per això corren perill els dofins ja que també els arriben a utilitzar com experiments militars, principalment els alemanys, o si no els utilitzen per conèixer el funcionament del seu cervell o de les ones que transmeten pel seu medi de comunicació. Altres més bé els utilitzen com a mitjà d'entreteniment en els parcs aquàtics.

Hi ha diversos tipus d'espècies, entre les quals trobam:

- El dofí comú

Habita a les mars càlides i temperades de tot el món, mesura uns dos metres i mig de longitud i té el bec d'uns quinze centímetres.

- Els de morro de botella

Tenen una longitud de més de tres metres i mig, neden en bancs o grups per l'Atlàntic i el Pacífic.

- Els del Ganges

Han perdut quasi l'ús dels seus ulls, probablement a causa de l'aigua tèrbola dels rius Ganges i Indo que és on viuen, així que utilitzen els llargs musells per cercar crustacis i peixos entre el fang.

- Els dofins de bandera blanca

Viuen únicament al gran llac Tung-Ting a la Xina. Amb quasi dos metres i mig de llarg i un pes de prop de 120 quilograms i amb un color pàl·lid. Quasi cecs, utilitzen els seus llargs i sensitius becs per temptar el fons del llac a la recerca de peixos.

- El dofí de Risso o Grampus

Mesura fins a quatre metres i mig. És animal de l'oceà i un dels més grossos. Té el cap rodó, camús i no té bec.



5. LA MEMORITZACIÓ

Què és?

És una tècnica activa que incrementa el rendiment, i permet a l'estudiant recordar i aplicar els coneixements apresos. És la darrera passa per tal de dur a terme un bon estudi.

La tècnica fonamental que ens permetrà memoritzar serà el **repàs periòdic**.

1. Regles mnemotècniques

Són una sèrie de trucs que ens inventam per facilitar la memorització dels continguts:

- **Tècnica numèrica:** consisteix a substituir els nombres per les lletres de l'alfabet. Et facilitarà recordar dades, els anys...
- **Mecànicament:** s'aconsegueix mitjançant la repetició.
- **Lògica:** és conseqüència de la comprensió.
- (mirau-ne exemples a l'annex)

Recorda:

PER EVITAR OBLIDAR-TE D'ALLÒ QUE JA HAS APRÈS, CONVÉ QUE HO VAGIS REPASSANT FREQUÈNTMENT.

NO DEIXIS CAP TEMA SENSE ESTUDIAR PER AL DARRER DIA ABANS DE L'EXAMEN.





6. REPÀS GENERAL DEL QUE HAS APRÈS

1. Contesta a les preguntes que se't fan:
 1. La lectura ocupa el 90% del temps en:
 - a) L'estudi personal
 - b) En assignatures de ciències
 - c) En assignatures de lletres
 2. Mirar per damunt una lliçó és:
 - a) Una exploració
 - b) Una lectura superficial
 - c) Una lectura de distracció
 3. Abans de subratllar una lliçó s'ha de:
 - a) Fer l'esquema
 - b) Fer un resum
 - c) Llegir la lliçó sencera
 4. S'ha de subratllar de forma que es pugui llegir:
 - a) Sense dificultat
 - b) Contínuament
 - c) Fàcilment
 5. Per assenyalar una possible errada:
 - a) Un signe d'interrogació
 - b) Un signe d'admiració
 - c) Un requadre

6. Un bon esquema recull:
 - a) Algunes idees principals, secundàries i dades
 - b) Totes les idees principals, secundàries i dades
 - c) Només les idees principals

7. Fer l'esquema:
 - a) Facilita la comprensió
 - b) Millora la lectura
 - c) Millora la motivació

8. Abans de fer l'esquema s'ha de:
 - a) Fer el resum
 - b) Llegir la lliçó i subratllar
 - c) Llegir dues vegades la lliçó

9. S'ha d'evitar la memòria mecànica perquè:
 - a) Es rendeix menys
 - b) Dificulta les facultats mentals
 - c) L'aprenentatge no és significatiu

10. La memòria s'utilitza després de:
 - a) Llegir tota la lliçó
 - b) Comprendre perfectament els continguts
 - c) Tenir una idea general del tema



7. ANNEX

Aquí tens algunes de les paraules que poden tenir alguna mica de dificultat per entendre el text.

Cetacis: Ordre de mamífers adaptats a la vida aquàtica, gairebé sempre pelàgica, de cos afusat i de cua transformada en una aleta caudal ampla de funció propulsora.

Musell: (cast. *hocico*) Part anterior sortint de la cara de certs mamífers i peixos, on hi ha la boca i els forats del nas.

Aerodinàmic: Relatiu o pertanyent a la influència de l'aire sobre un cos en moviment.

Tèrbol: Dit d'un fluid que té en suspensió partícules d'una substància estranya que li lleven la transparència, la netedat.

Crustacis: Són animals revestits de crosta.

Camús: (cast. *chato*) Que té el nas curt i aplanat.



8. 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