

Planifica i organitza el temps d'estudi

| DILLUNS | DIARTS | DIACRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|------------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|
| Matemàtiques | Tutoria | Castellà | Anglès | Esport |
| Socials | Matemàtiques | Socials | Castellà | Català |
| ESBARJO | | | | |
| Castellà | Esport | ME-5 | Tutoria | Biologia |
| Biologia/Matèria | Anglès | Biologia | ME-4 | Matemàtiques |
| ME-5 | ME-4 | Català | Francès | Matemàtiques |
| DIEGODA | | | | |
| Biologia | Tarda | Matemàtiques | ME-5 | ME-4 |
| Català | Lliure | Anglès | Pr. Recerca (2n Qu) | Socials |

Objectius

- Aprendre per a què serveix la planificació
- Saber com ha de ser la planificació
- Interessar-se en com s'ha de fer la planificació
- Aprendre a fer la planificació setmanal

Temps

Una hora, aproximadament

Material

Full " Aprofita el temps: planifica i organitza el treball"

Metodologia

1. Què és i per a què serveix la planificació?
2. Com ha de ser la planificació?
3. Com s'ha de fer la planificació?



APROFITA EL TEMPS: PLANIFICA I ORGANITZA L'ESTUDI!

1. QUÈ ÉS I PER A QUÈ SERVEIX LA PLANIFICACIÓ?

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

Per aconseguir un millor rendiment del temps d'estudi és important organitzar molt bé el temps que s'hi vol dedicar. Avantatges de la planificació:

- Evitar 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.

2. COM HA DE SER LA PLANIFICACIÓ?

Un bona planificació ha de ser:

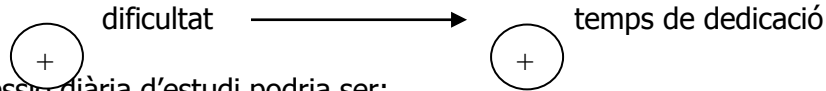
- Realista ► ✓S'ha de poder dur a terme i ha de tenir en compte les circumstàncies personals, el temps i les activitats complementàries o de reforç que facis.
- Adaptable ► ✓S'ha d'ajustar a possibles canvis o entrebancs durant el curs (això vol dir que si et posen tasca no prevista hauràs de trobar temps d'estudi per fer-la).
- 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.

S'HA DE COMPLIR!

3. COM S'HA DE FER LA PLANIFICACIÓ?

- Setmanal.
- Ha d'incloure la previsió de totes les activitats des de l'hora de sortida del centre: activitats extraescolars, temps dedicat a l'esbarjo, a mirar la televisió, al descans... Els espais en blanc seran els destinats a l'estudi.
- Tingues en compte que l'estudi du associades activitats variades a les quals hauràs de dedicar temps: repàs dels temes treballats a classe, finalització de tasques incompletes, preparació de treballs per al dia següent, realització de lectures d'ampliació.
- 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...).
- Tenir en compte les distintes matèries i la seva dificultat. Cada matèria presenta diferents nivell de dificultat per a cadascú:



- Una sessió diària d'estudi podria ser:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Minuts • 30 • 5 • 50 • 10 • 30 | <ul style="list-style-type: none"> • ESTUDI • Activitat de dificultat mitjana • DESCANS • Activitat de dificultat alta • DESCANS • Activitat de dificultat baixa |
|---|--|

HAS DE TENIR EN COMPTE!!

- Les assignatures semblants mai no s'han d'estudiar seguides.
- Abans de començar a estudiar ho has de tenir tot preparat: llapis...
- Les sessions de treball de més de tres hores s'han d'interrompre amb una activitat completament diferent i de molta durada (per exemple, una passejada), perquè no baixi el rendiment.
- No s'ha de treballar després d'haver realitzat un esforç físic o en acabar de menjar. Deixa passar una bona estona abans de posar-t'hi.
- No miris la televisió, en el temps de descans.



PER FER LA PLANIFICACIÓ SETMANAL HAS DE TENIR A MÀ...

➤ 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 calendari del curs escolar el pots fer tu. Es tracta de fer una quadrícula on apareguin a la primera filera tots els mesos que formen el curs escolar: de setembre a juny i a la primera columna els dies del mes: de l'1 al 31. Has de marcar en color els dies no lectius: dissabtes i diumenges, festius, vacances de Nadal i Pasqua... Així tindràs, a cop d'ull:

- Els dies lectius i no lectius, informació necessària a l'hora de fer la planificació setmanal.
- Una tasca a llarg termini, per exemple entregar el treball sobre un llibre, etc.

| | | S | O | N | D | G | F | M | A | M | J |
|----------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MES → | D I A ↓ | | | | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | |
|Fins 31 | | | | | | | | | | | |

Aquest calendari també l'has de tenir penjat a un lloc visible des de la teva taula: al mateix plafó de suro.



➤ L'agenda

L'agenda és un mitjà d'organització important i útil

És molt important dur una agenda dins la 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. El fet de ser constant en aquesta tasca permetrà que adquireixis un costum d'organitzar i d'ordre sense necessitat de rebre les informacions per mitjà d'altres companys.

I QUAN ACABA LA SETMANA HAS DE.....

1. Revisar la planificació i fer un recompte del que s'ha complert i del que no i:
 - Si s'ha complert el que estava planificat o s'ha superat: Dóna't un premi!
 - Si, pel contrari, el compliment de les hores dedicades a l'estudi ha estat inferior del planificat: analitza quines han estat les causes.
2. Planificar la propera setmana

RECORDA!

- ✍ L'horari s'ha d'estructurar setmanalment.
- ✍ Una vegada determinat, l'horari S'HA DE COMPLIR.
- ✍ L'hem de tenir sempre a mà.



4. 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 | DM | DC | DJ | DV | DS | DM |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|
| 16-17 | | | | | | | |
| 17-18 | | | | | | | |
| 18-19 | | | | | | | |
| 19-20 | | | | | | | |
| 20-21 | | | | | | | |
| 21-22 | | | | | | | |

Observacions