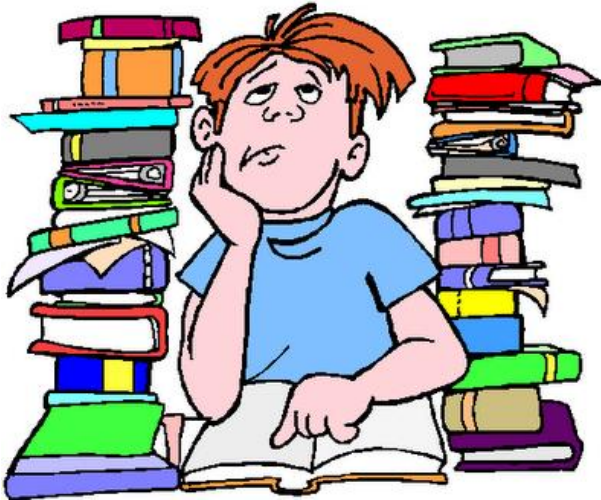


## Quines tècniques d'estudi haig de millorar?



### **Objectiu**

Reflexionar sobre quins són els hàbits d'estudi de l'alumnat i quines poden ser les seves mancances.

### **Temps**

Una hora, aproximadament

### **Material**

Qüestionari "tècniques d'estudi"

### **Metodologia:**

- Breu explicació sobre què són les tècniques d'estudi
- Es reparteix el qüestionari i es corregeix
- Comproven ells mateixos si són bons estudiants o han de millorar el seu rendiment acadèmic



Abans de començar, veurem quines són les tècniques que fas servir:

N	PREGUNTA	SÍ	NO	A vegades
<b>LLOC D'ESTUDI</b>				
1	Tens un lloc fix per estudiar?			
2	Estudies a una habitació sense renous (tele, ràdio, etc.) que et molestin?			
3	La teva taula d'estudi, està lliure d'objectes que et puguin distreure?			
4	Estudies amb bona llum?			
5	El teu lloc d'estudi, està ben ventilat?			
<b>CONDICIONS FÍSQUES I EMOCIONALS</b>				
6	Estudies sense despistar-te?			
7	Quan tens un examen sempre dorms 8 hores o més?			
8	Fas una alimentació equilibrada?			
9	Mentre estudies, et quedes tot el temps dins la teva habitació per no despistar-te?			
10	Sempre que tens un examen, no et poses nerviós/iosa perquè domines el tema de l'estudi?			
<b>PLANIFICACIÓ I ORGANITZACIÓ</b>				
11	Quan et poses a estudiar, tens a mà tot allò que necessites?			
12	Estudies com a mínim 5 dies a la setmana?			
13	Has fixat un horari d'estudi, descans, temps lliure...?			
14	Dus els teus deures al dia?			
15	T'apuntes cada dia els deures a l'agenda escolar?			
<b>TÈCNiques D'ESTUDI</b>				
16	Llegeixes per damunt el tema abans d'estudiar-lo?			
17	Subratlles les idees principals d'un text?			
18	Elabores esquemes del tema?			
19	Quan estudies, fas resums dels temes?			
20	Després d'estudiar un tema, el repasses?			

#### RESULTATS DEL QÜESTIONARI:

- ✓ Si **has contestat SÍ a 16 o més respostes**: es pot dir que estudies correctament.
- ✓ Si **has contestat SÍ a menys de 15 respostes**, cal que revisis TOTS els teus hàbits d'estudi amb més profunditat i millorar el teu rendiment acadèmic. Observa les respostes amb un NO i mira què pots fer per esmenar-les.

## LES TÈCNIQUES D'ESTUDI- AUTOTEST

Dedicarem unes sessions a repassar les tècniques d'estudi. Començarem per un autotest.

Marca amb una X, en la columna lateral, el que tu fas habitualment.

Pots marcar tantes X com vulguis en una mateixa tècnica.

Si cap de les respostes correspon al que tu fas, no posis cap X en aquella tècnica.

### Lloc d'estudi

- 1. Al lloc on estudio hi ha un ambient apropiat : disposa de taula, cadira i llum.
- 2. És un lloc sense interferències de sorolls : televisor, música, video-jocs.
- 3. És un lloc reservat per a mi i hi disposo dels llibres de consulta que necessito.
- 4. Tinc tot el necessari per fer els treballs : ordinador, internet, estris...

### Temps dedicat a l'estudi

- 1. Cada dia tinc reservat un temps per tal d'estudiar ( de les ..... a les ..... )
- 2. Porto un control escrit del que he d'estudiar i dels treballs que he de fer.
- 3. Tinc cura que, en el moment en què em posi a estudiar, estigui en les millors condicions: és a dir, no faig exercicis físics que m'esgotin, i sé com m'he d'alimentar per tal de no patir pesadesa ni defalliment.
- 4. Disposo d'una persona que supervisa el meu estudi, a qui puc consultar si ho necessito.

### Els apunts

- 1. Tinc una carpeta amb separadors i apartats per a cadascuna de les assignatures que estudio.
- 2. Els fulls en què prenc apunts de les classes estan numerats i separats per matèries.
- 3. I encara més, cada full té el nom o codi de l'assignatura i el tema a què correspon. Els títols de cada apartat estan remarcats i el contingut està dividit i subdividit en apartats.
- 4. Acostumo a sintetitzar cada tema amb un esquema o dibuix.

### Lectura comprensiva

- 1. Quan llegeixo alguna cosa que he d'estudiar, subratllo a llapis el més important.
- 2. En cada paràgraf hi destaco la paraula o idea principal, que respondria a la pregunta : "De què parla aquest paràgraf"
- 3. Destaco amb un subratllat el que diu de més important i que crec que és la idea principal.
- 4. Tinc com a costum definir els conceptes o temes clau de cada tema per tal de fer després un esquema-resum.

### Esquemes

- 1. De cada tema que he d'estudiar en faig un esquema en què apareixen les idees principals i els apartats fonamentals.
- 2. Amb aquests esquemes estudio amb facilitat perquè ho veig tot d'un cop d'ull.
- 3. A més dibuixo tot allò que pugui ser representat gràficament : mapes, màquines, anatomia d'animals, figures geomètriques.
- 4. De cada tema disposo d'un vocabulari – elaborat per mi mateix – dels conceptes clau.

### L'estudi-repàs per als exàmens.

- 1. Tinc anotats en la meua agenda els dies d'examen, el que entra i com seran les preguntes.
- 2. Començo a estudiar abans de la vigília de l'examen.
- 3. Quan estudio, em faig esquemes o resums. Si tinc dubtes, els anoto i miro d'aclarir-los.
- 4. Planifico la preparació d'exàmens de manera que pugui tenir temps per repassar amb antelació allò que ja he estudiat i utilitzo mnemotècnies.

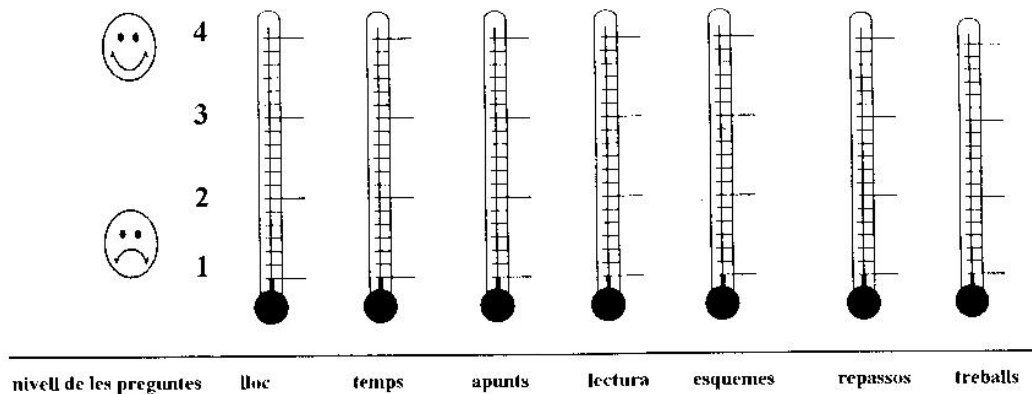
### Confecció de treballs.

- 1. Tinc anotat en la meua agenda : de què tracta el treball, com l'he de presentar, la seva extensió i el grau d'aprofundiment.
- 2. Consulto els llibres i la informació que recomana el professor. Acostumo a anar a la biblioteca.
- 3. La informació que recullo per fer els treballs l'escric en fulls ordenats i per apartats.
- 4. Abans d'escriure els treballs em faig un índex-guió d'allò que vaig a escriure. Després ho faig en l'esborrany i ho corregeixo.

### El teu perfil d'estudiant : anàlisi dels resultats de l'autotest.

Un cop realitzat el qüestionari cal passar a la interpretació dels resultats.

Ombreja cada columna segons el numero de X que has posat en cadascuna de les tècniques. És a dir, si per exemple en una tècnica has posat dues X, el nivell ha d'arribar al 2.



### Interpretació dels resultats.

- El nivell 1 correspon a **mínims**
- El nivell 2 correspon a **acceptable**
- El nivell 3 correspon a **bé**
- El nivell 4 correspon a **excel·lent**

Si en alguna tècnica no hi ha cap X has de considerar que en aquesta tècnica d'estudi estàs sota mínims.

**Anàlisi de la gràfica.** (Estrictament personal)

**Quin perfil d'estudiant has sortit en la gràfica ?**

**Estàs satisfet dels resultats ?**

**Creus que tens problemes greus ? Superables o insuperables ?**

Quins aspectes cal millorar ?

Creus que t'aniria bé repetir aquest autotest d'aquí a un temps ?