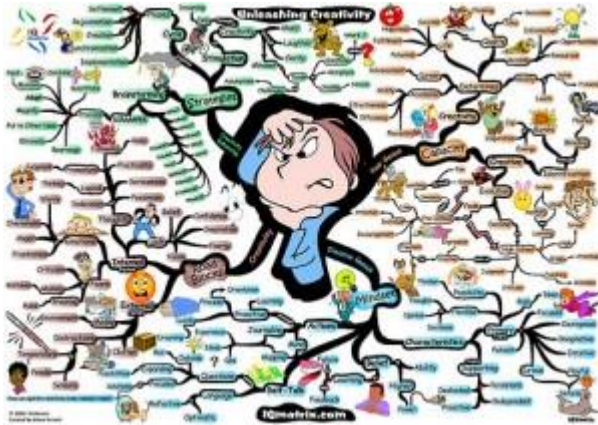


## Com preparar un examen



### Objectiu

Ajudar a estudiar i a superar amb èxit els exàmens mitjançant dos aspectes bàsics del que s'anomena tècniques d'estudi: la lectura i l'organització i planificació de l'estudi.

### Temps

Una hora, aproximadament

### Material

Quadern per l'alumnat

### Metodologia

1. Seguir les passes d'abans de l'examen.
  - Millorar la lectura eficaç combinant la velocitat i la comprensió
  - Subratllant els continguts més importants.
  - Esquematzant i resumint la informació realitzant un esquema i un mapa conceptual ?
  - Memoritzant utilitzant les regles mnemotècniques
2. Seguir les pautes durant l'examen
3. Revisar les errades després de l'examen

## Quadern per l'alumnat



Si a l'hora de posar-te a estudiar et bloqueges ...

"No sé per on començar"

"Tinc massa per estudiar...i poc temps per a fer-ho"

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

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

Posa en pràctica els consells que et donem i segueix les següents passes per a prepara un examen!



**Aplica un mètode d'estudi**

La primera 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 "

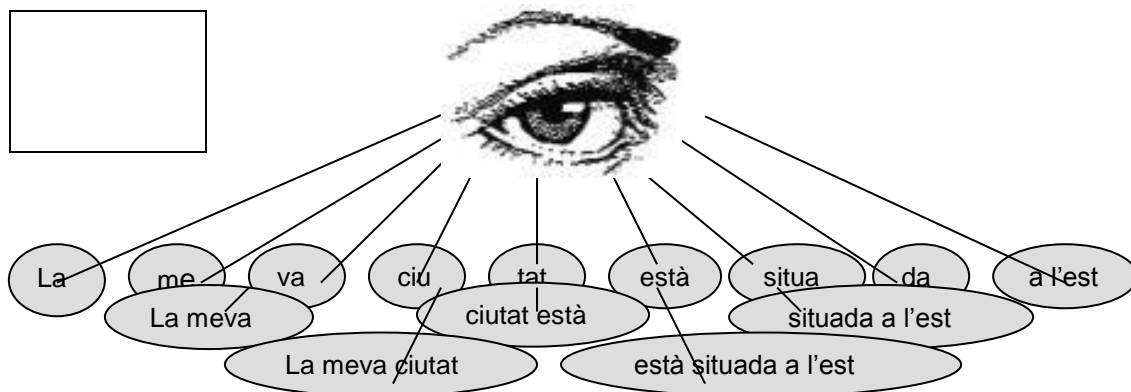
**Una lectura eficaç és aquella que combina la velocitat i la comprensió.** És a dir, per lectura eficaç entenem aquella que permet la comprensió d'un text en el menor temps possible.



## Com pots millorar...?

### 👉 La teva 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:



- Fixar-se en la part superior de cada mot: La informació que ens donen les grafies de les lletres acostuma a trobar-se en la part superior. Així doncs, durant la lectura s'hi ha de desplaçar la vista, perquè és on hi haurà la informació més extensa.

### 👉 La teva comprensió lectora:

- Fes una primera lectura ràpida.
- Fes una segona lectura més profunda.
- Descobrir les idees principals que conté el missatge.
- Relacionar el text amb els coneixements i experiències prèvies.
- Formular preguntes sobre el text.
- Aclarir el contingut del que s'està llegint a través de resums, esquemes o mapes conceptuals per no quedar saturats.
- Sintetiza amb una frase el contingut del text.

### 👉 El que no has de fer quan llegeixes:

- Pronunciar en veu baixa.
- Repetir mentalment el que llegeixes.
- Acompanyar la lectura amb el dit índex seguint el text.
- Moure els llavis i la boca.
- Moure el cap d'esquerra a dreta al compàs de la lectura.
- Llegir la paraula sí·laba a sí·laba.
- Interrupcions brusques enmig de la paraula.





## **Subratlla els continguts més importants.**

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

### ***Avantatges del subratllat***

- ✓ Realitzes un estudi actiu i més divertit.
- ✓ T'ajuda a comprendre millor.
- ✓ Beneficia la concentració.
- ✓ Fa possible la reestructuració dels nous coneixements que es van adquirint.
- ✓ Quan ressaltem les frases i paraules clau, centrem més l'atenció en elles, amb la qual cosa estalviem esforç.

### ***Què has de subratllar?***

Només s'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.

- Podem 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 has de** comprovar si, per si sol, el que has subratllat té sentit i coherència respecte al text complet.



## **Esquematitza i resumeix la informació!**

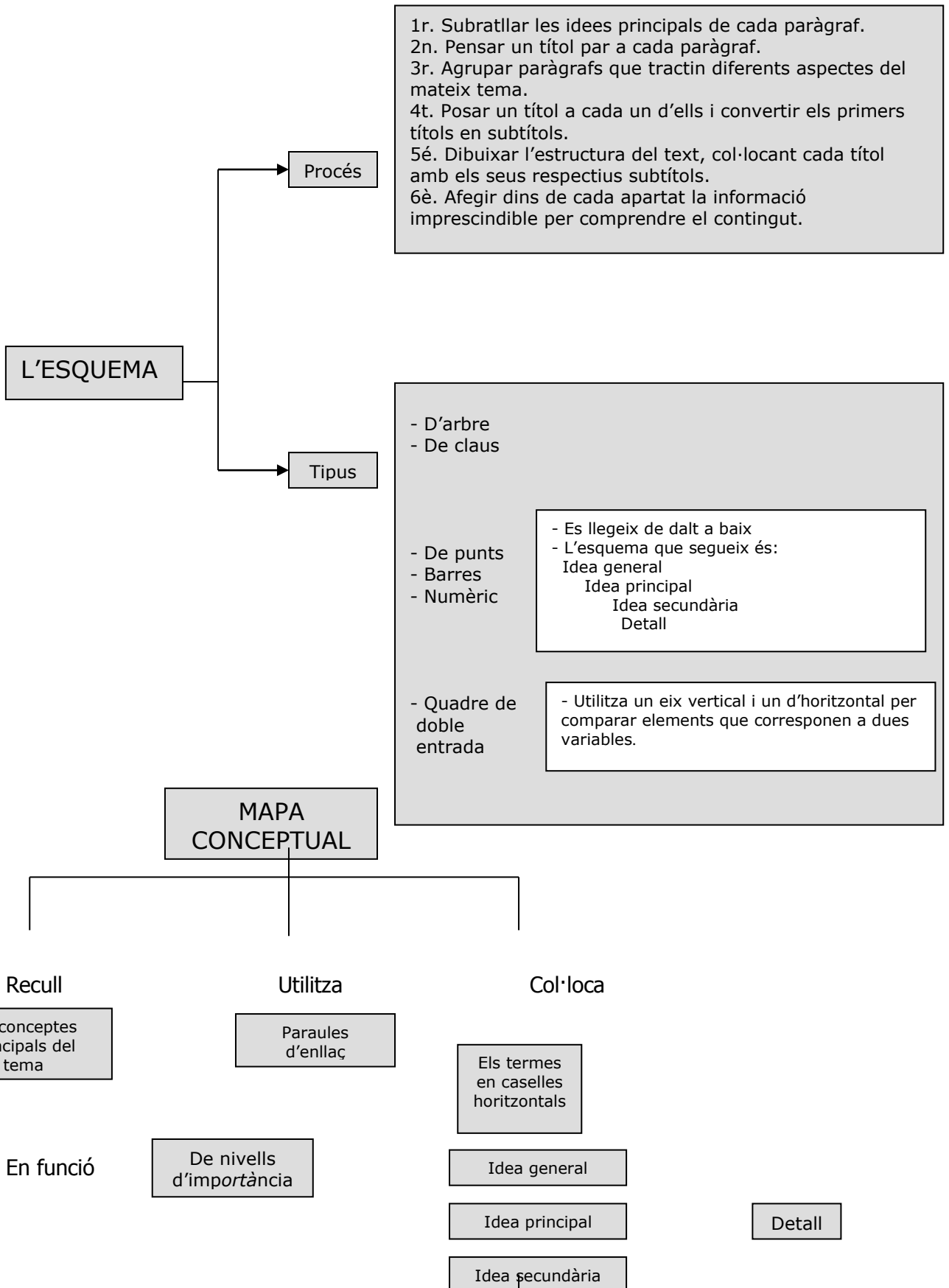
Quan hagi subratllat les idees més importants i hagi destriat les idees principals de les secundàries pots elaborar un esquema o un mapa conceptual.

### ***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 ?





## Utilitza les regles mnemotècniques!

Per finalitzar hauràs de memoritzar els conceptes clau del tema per poder-los desenvolupar a l'hora de fer l'examen. A continuació t'expliquem com ho pots fer d'una forma divertida!

### *Què són les regles mnemotècniques?*

Són un conjunt de tècniques que faciliten la memorització. Em 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 pots utilitzar?*

#### 👉 **Tècnica de la Historieta:**

Consisteix en construir una història amb els elements que has de memoritzar.

Ex: Construeix una historieta amb les següents paraules. Recorda que el fonamental es unir la imatge amb l'acció.

Riu  
Muntanya  
Raúl  
Comenta  
Set  
Mon  
Vent  
menjar  
Son  
Demostració  
Novel·la  
Alumne

#### 👉 **Tècnica dels llocs.**

Consisteix en associar cada un dels elements que es desitgen memoritzar amb els llocs d'un recorregut familiar (por exemple, el recorregut que fem tots els dies des de casa a l'escola).

Ex :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.

### **Tècnica de la Cadena**

Consisteix en encadenar aquelles paraules que dins d'un resum o un esquema recullen el significat fonamental i que es troben lògicament encadenades.

Es procedeix de la següent forma:

- Es converteixen les paraules o conceptes que volem memoritzar a imatges. Tots els conceptes es poden convertir en imatges per abstractes que semblin.
- Les imatges han de ser:
  - Concretes
  - Diferenciades i clares
  - Humorístiques i còmiques (les coses ridícules i simpàtiques es recorden millor)
- Es formen imatges corresponents a la 1a i 2a paraula, i amb elles es forma una imatge composta en la que es s'ajunten les dues.
- S'uneixen de la mateixa forma les imatges de la segona i la tercera paraula, i així successivament.
- Es pot relacionar la sèrie unint la imatge de la primera amb la de la última paraula.

Ex.: Realitza l'exercici de la cadena amb les següents paraules:

Gerro  
Amfibi  
Moto  
Plat  
Senyora  
escala  
doctrina  
finestra  
percebe  
guant  
guardiola  
agenda

### **Oració Creativa**

Consisteix en concretar, mitjançant una paraula o agrupació de paraules, un significat o contingut d'un tema.

**Aratota Puentel:** Em dona pistes del recorregut del Tajo (Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara.).





## Durant l'examen

### 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 es passarà 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 del que es disposa**.
- **Triar la pregunta que es domina millor i començar per ella**. Després es contestarà la resta amb el mateix criteri.
- **Començar a escriure sense** massa demora però sense **precipitar-se**. Haurà d'evitar el llançar-se a escriure sense saber molt bé el que ha de dir i en com va a organitzar els conceptes.
- **En el cas de no aconseguir concentrar-se fer uns petits exercicis de relaxació**. Cinc minuts poden ser suficients per a reconduir el seu nerviosisme/bloqueig. No ha d'obsessionar-se amb el temps que va a dedicar a realitzar-los ja que aquest petit temps "perdut" resultarà una enorme "guany" si aconseguix recuperar la concentració.

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 que t'agradi estar, intenta representar-lo en la teva imaginació amb tots els detalls, procura sentir la temperatura, l'olor, el sabor, la música...Et sents molt a gust.



## Després de l'examen

**Revisa on has fallat i perquè.**

---