



Tècniques d'estudi

19 novembre 2015



A les persones ens
agrada aprendre, però
no estudiar



Te das cuenta de que no has hecho NADA



Tienes algo que hacer



Vas por un café



Entras al Facebook



Buscas tus materiales



Te pierdes en la web



Pones música



Buscas una magdalena



Ves el pajarito pasar



Entras a Youtube

El ciclo de la PROCRAS TINA CIÓN

Volem treure bones
notes, però sense
“perdre” temps a
estudiar

La ilusión del iceberg

El éxito es un iceberg

ÉXITO!

LO QUE LA GENTE VE

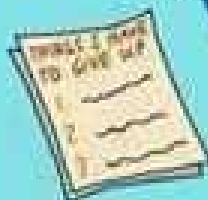
Persistencia



Fallos



Sacrificio



Decepción



LO QUE LA GENTE NO VE



Dedicación



Trabajo duro



Buenos hábitos



“La motivació ens impulsa a començar i l’hàbit ens permet continuar”.

“No hi ha secrets per a l’èxit. S’assoleix preparant-se, treballant molt i aprenent del fracàs”

«Si vols triomfar, no et quedis mirant l’escala. Comença a pujar, esglaó per esglaó, fins que arribis a dalt. ”



Estudiar

Estudiar és executar voluntàriament la nostra ment per investigar, comprendre o aprendre alguna cosa.

Problemes per estudiar?

- Per què?
- Quins?
- Hi ha solucions

Per estudiar bé, cal:

- **Poder:** tenir intel·ligència i la resta de facultats humanes
- **Voler:** tenir el desig i la determinació d'aprendre
- **Saber:** aplicar les tècniques que facin possible obtenir bons resultats

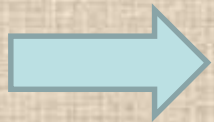
Èxit



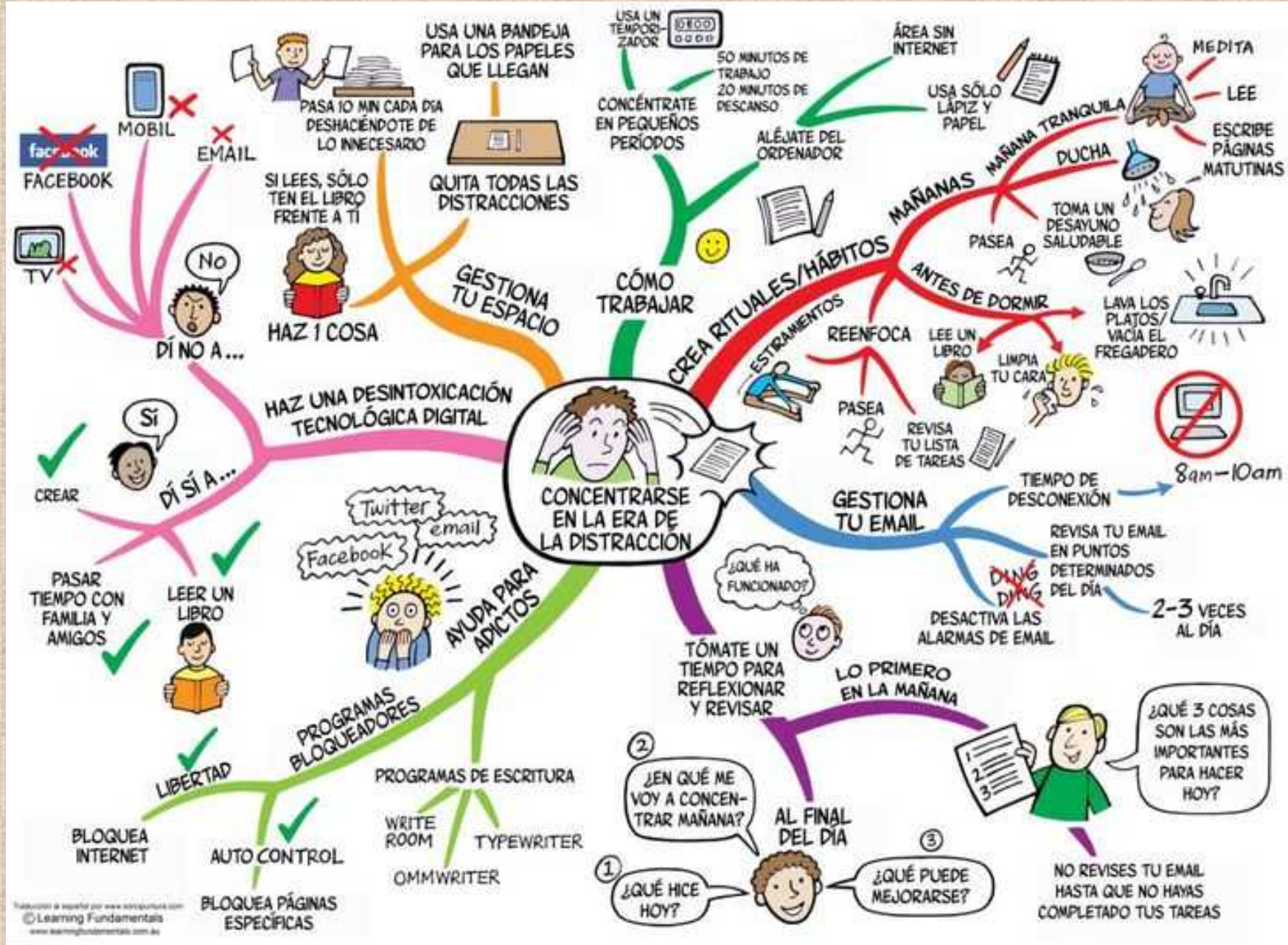
Estudiar s'ha de convertir en un hàbit.

I un hàbit no es fa en un dia.

S'han de crear rutines, i s'han de repetir, un dia, i un altre dia, i un altre...



Què has de fer?



Xerrada tècniques
estudi



Estratègies
d'aprenentatge

Com ajudar els
nostres fills

Com ajudar els
nostres fills a
preparar exàmens

Avantatges de les tècniques d'estudi

- Estalvien temps, perquè una adequada organització evita repeticions i produeix un aprenentatge més eficaç.
- Eviten fer esforços innecessaris i repetitius.
- Augmenten la satisfacció davant l'estudi, ja que s'obtenen més bons resultats.
- Augmenten el rendiment acadèmic.
- Capaciten per al treball autònom.

Estratègies d'aprenentatge

- **Estratègies d'organització**
- **Les estratègies de treball a classe**
- **Tècniques d'estudi**

Estratègies d'organització

Avantatges de la planificació.

- Estalvia temps.
- Fomenta l'ordre i l'organització.
- Augmenta el rendiment davant la diversitat d'activitats i assignatures.
- Ofereix l'oportunitat d'autoavaluar-se per veure el rendiment.
- S'eviten els col·lapses de feina, conseqüència d'una mala planificació.
- Facilita la creació d'hàbits de treball, útils per a tota la vida.
- Reforça l'autoestima.
- Aprenem a establir prioritats.
- Ens permet veure i comprovar l'evolució, a través dels resultats

Conseqüències de la manca d'organització

2. Deixes per a l'últim moment estudiar o fer els treballs, i no tens temps d'acabar-los amb qualitat.

8. Com que hauràs tingut alguns dies *massa lliures*, potser en tindràs uns quants massa carregats, i no tindràs temps per jugar, estar amb els amics...

Estratègies de treball a classe

El principal consell és: **prestar la màxima atenció al professor** en el que explica i en el que fa.



Estratègies de treball a classe

T'hi ajudarà:

- Controlar la teva atenció i mantenir una bona actitud.
- No distreure els companys, ni estar atent a les distraccions d'altres.
- Prendre bé les notes i apunts.
- Estar "en forma"
- Seure en les primeres files, si pot ser.
- Fixar-nos en detalls que destaquï el professor.
- Fixar-nos en la importància que el professor li dóna a cada tema, més enllà del que diuen els llibres.
- Preguntar el que no s'entengui.
- Fer tots els exercicis que es proposin a classe



Com ajudar els fills

- Establir un lloc i un horari d'estudi adequats
- Facilitar-los unes tècniques d'estudi bàsiques
- Estimular-los adequadament perquè mantinguin la motivació suficient per assolir bons resultats
- Fomentar la lectura
- No els facis tu els deures/treballs



Establir un horari d'estudi adequat

- Elaboració d'un pla de treball setmanal.
- Ha de ser un **horari d'estudi personal i realista que pugui complir sense un esforç excessiu.**
- Hi han de ser les activitats escolars i les d'oci i les activitats extraescolars.
- **S'ha de complir i poder complir.** Els objectius han de ser reals, i no ideals.
- Flexible.
- **Evitar l'horari nocturn.**
- Cal dedicar més temps a les assignatures més difícils.
- Cal intercalar breus períodes de descans en cada hora d'estudis

Establir un lloc d'estudi adequat

- Ha de **ser sempre el mateix**.
- Ha de ser **tranquil** i ha d'estar lluny de coses que el puguin distreure.
- Ha de tenir una **bona il·luminació**.
- Ha d'estar **correctament ventilat**.
- El **mobiliari** ha de ser adequat, resistent i còmode.
- El **material** que hagi d'utilitzar ha d'estar en ordre i al seu abast.



Facilitar tècniques d'estudi



Les **tècniques d'estudi** són imprescindibles en totes les tasques relacionades amb l'estudi i el processament de la informació: **comprensió, retenció, recuperació...**

Estimular i motivar adequadament

Cal parar atenció a:

- Els resultats obtinguts i les recompenses que oferim.
- L'interès dels pares en l'aprenentatge.
- L'estat físic i emocional.

Problemes a l'hora d'estudiar

- No veure la utilitat dels estudis.
- No tenir una bona base d'alguna matèria que és difícil.
- Por al fracàs i a les esbroncades.
- Un entorn no adequat.
- Massa activitats fora dels estudis.
- No tenir el material necessari.
- Preocupacions de tipus emotiu



Fomentar la lectura

La dificultat en la lectura i la comprensió és un dels principals problemes d'aprenentatge i de fracàs escolar.





Tècniques d'estudi

1. Lectura comprensiva del text.

- S'ha de llegir tantes vegades com calgui per aconseguir comprendre'l. I si cal, utilitzar el diccionari.
- **La comprensió és clau en l'estudi i la lectura d'un tema.**
- Fer una **lectura activa.**

Lectura activa:

- Pensar en el que s'està llegint.
- No perdre la **concentració**.
- Provar de **respondre les preguntes** que hi ha al llibre.
- Parar atenció a tot el que l'autor destaquï.
- Prendre nota de les paraules que no s'entenen, i buscar-les al diccionari.

Tècniques d'estudi

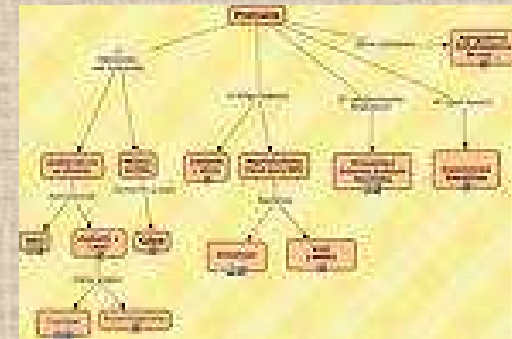
2. Subratllar les idees més importants.



Tècniques d'estudi

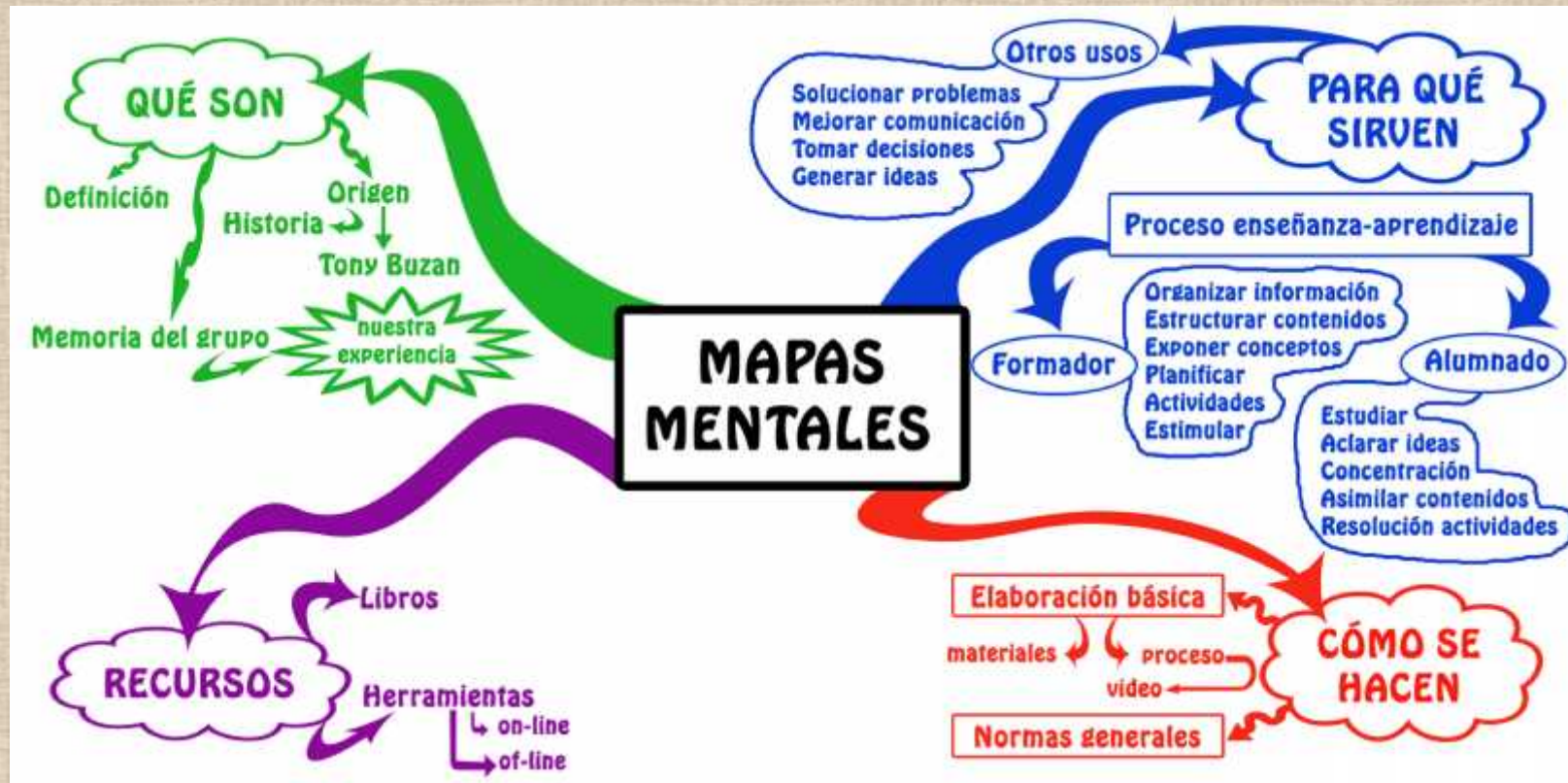
3. Fer un esquema o resum.

Amb les idees més importants. No és fàcil que aprenem a distingir les idees bàsiques de les secundàries



Tècniques d'estudi

3. Ofer mapes mentals.



Tècniques d'estudi

4. Retenció o memorització d'informació.

S'ha de memoritzar el resum, no tot el tema.



Tècniques d'estudi

5. Recuperació i reproducció de la informació emmagatzemada.

A través de l'esquema, s'han de recordar tots els punts del tema.



Tècniques d'estudi

5. El tipus d'assignatura i els materials compten

1. Visualització de l'esquema o del mapa mental.
2. Recitació repetida del resum.
3. Repàs.

Preparació i realització d'exàmens

**NO DEIXAR-HO TOT PER ESTUDIAR-HO
A L'ÚLTIM MOMENT**

Realització d'exàmens

- **Fixar-se bé en les instruccions** donades.
- **Llegir les preguntes amb atenció** per entendre-les bé.
- **Triar primer les preguntes que segur que se saben fer bé.**
- Abans de començar a escriure, fer un **esquema** del que es respondrà.
- Intentar **situar** mentalment els **conceptes** que ens demanen a l'**esquema** que hem fet.

Realització d'exàmens

- Procurar contestar amb frases **ben construïdes i que s'entenguin bé.**
- Utilitzar tot el **temps** que ens donin, i si en sobra, repassar.
- **Triar primer les preguntes que segur que se saben fer bé.**
- **No deixar preguntes sense contestar.**
- **Presentar l'examen de forma esmerada.**
- Repassar la **puntuació i l'ortografia.**
- **Dormir prou bé la nit abans de l'examen.**
- Treballar per superar bloquejos

Realització d'exàmens orals

- Practicar l'**exposició**.
- **No** aprendre el text al peu de la lletra.
- Mentalitzar-se per anar **tranquil i sense nervis**.
- Si sabem de quin tema haurem de parlar, fem-ne un **esquema**.
- Parlar clar
- Si les preguntes són concretes, les respostes han de ser **clares i concretes**.
- **Utilitzar el vocabulari adequat**.
- **Resum final**.

Endevinar les preguntes d'un examen

- Pistes del professor:
 - El que ha destacat.
 - El que ha repetit moltes vegades.
 - El que ja ha preguntat a classe per si s'entenia.
- Pensar quines preguntes faríem nosaltres.



Resum

