

DEPARTAMENT D'ORIENTACIÓ



**LES TÈCNIQUES
D'ESTUDI**

QUÈ SÓN LES TÈCNIQUES D'ESTUDI ?

Són un conjunt d'eines que s'han d'emprar per a estudiar.



ELEMENTS NECESSARIS PER A ESTUDIAR.

PODER + VOLER + SABER

PODER: Tenir capacitats i aptituds.

* Puc estudiar?

VOLER: Tenir una motivació, un objectiu a aconseguir i, acceptar l'esforç que dur implícit.

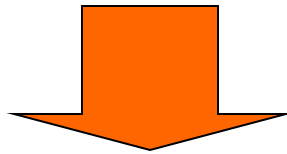
* Vull estudiar ?

SABER: Conèixer i utilitzar les tècniques d'estudi.

* Sé quines són les tècniques d'estudi.

PER A QUÈ SERVEIXEN LES TÈCNIQUES D'ESTUDI ?

- Per aprendre de forma més ràpida i en manco temps.
- Per organitzar les sessions d'estudi.
- Per planificar el temps d'estudi.



PER TENIR ÈXIT EN ELS ESTUDIS.

ON ESTUDIAR ?



A una habitació que

- Serà preferiblement el propi dormitori.
- Serà silenciosa, sense renous ni música.
- Serà sempre la mateixa.
- Tindrà una bona il·luminació, preferiblement amb llum natural i si és artificial tindrà un llum indirecta per a tota l'habitació i, també un llum directa que il·lumini la zona de treball (estarà situada al cantó contrari del de la mà amb que s'escriu).
- Serà fàcil d'airejar.
- Tindrà una temperatura suau, que no faci fred ni calor (de 17 a 20° C).

QUIN MATERIAL EMPRAREM ?



- Una taula ampla i espaiada.
- Una cadira amb respatller recte, que mantingui la columna vertebral en una posició correcta.
- Els llibres i altres materials de consulta estaran a prop.
- Tindrem un suro a la paret, o una agenda amb les següents informacions:
 - * Horari de les classes.
 - * Dades d'exàmens.
 - * Dades de lliurament de treballs.
 - * Un calendari.

COM COMENÇAR A ESTUDIAR ?

- Primer: s'ha de planificar el temps d'estudi.
- Segon: s'ha d'organitzar la sessió d'estudi.

PLANIFICACIÓ DEL TEMPS D'ESTUDI.

- Ha de ser:

1. Realista, s'ha de poder dur a terme
2. Adaptable, s'ha d'ajustar a possibles canvis imprevists.
3. Personal, en base al ritme de treball i aprenentatge de cada un.

COM ES PLANIFICA EL TEMPS D'ESTUDI ?

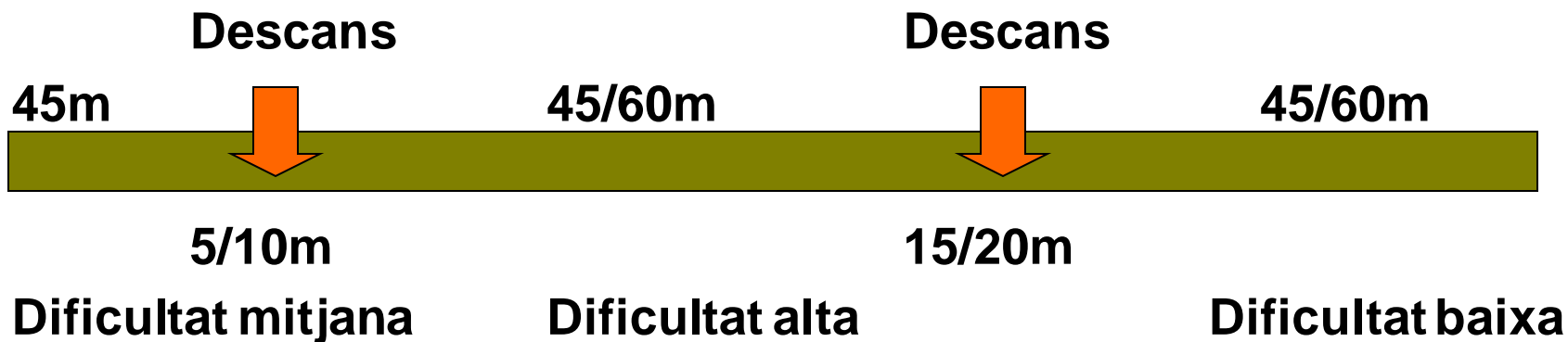
1. S'ha de fer un horari diari i setmanal que es posarà en el suro de l'habitació o a la taula d'estudi.
2. S'ha de ser constant i complir-ho.
3. S'ha d'estudiar tots els dies, a ser possible el mateix temps i a la mateixa hora.
4. S'ha de dormir les hores adequades (8 hores).



COM ORGANITZAR LA SESSIÓ D'ESTUDI ?

- 1. S'ha d'utilitzar l'agenda per anotar els exercicis de cada assignatura, les dates d'exàmens i de lliurament de treballs.**
- 2. S'ha de començar per l'activitat de dificultat mitjana, de 40 a 60 minuts, intercalant descansos de 5/10 minuts.**
- 3. S'ha de continuar per la feina que presenti una dificultat alta, emprar 1 hora aproximadament. En acabar-la s'ha de fer un descans de 15 minuts.**
- 4. S'ha de continuar amb la resta de la tasca de dificultat baixa.**

Esquema d'una sessió d'estudi



QUINES TÈCNIQUES D'ESTUDI EMPRAR? (I) La lectura comprensiva.

- S'ha de llegir tota la lliçó amb rapidesa per tenir una idea global del tema i de les parts de que consta.
- Després s'ha de llegir atentament cada apartat fent-se preguntes.

Recomanacions:

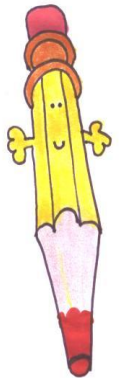
S'han de captar les idees i no memoritzar les paraules que no s'entenen.

S'ha de llegir cada dia una estona.



QUINES TÈCNIQUES D'ESTUDI EMPRAR? (II) El subratllat.

El subratllat és senyalar per davall amb una línia les idees principals i secundàries de cada paràgraf d'un text.



Com s'ha de subratllar ?

S'ha de llegir el primer paràgraf detingudament.

S'han de localitzar la idea o idees principals.

Després es subratllen.

S'ha de repetir el mateix procés amb cada un dels paràgrafs del text.

QUINES TÈCNIQUES D'ESTUDI EMPRAR? (III) L'esquema.


- Un esquema és la distribució lògica de les idees principals i secundàries d'un text, de manera que visualment ofereixi una ràpida idea del seu contingut.
- Com s'ha de fer un esquema ?
 - * S'ha d'escriure el títol del tema.
 - * S'han de localitzar les idees principals del text, seguint el subratllat.
 - * Després s'han d'escriure les idees principals mitjançant *paraules-clau*.
 - * Davall d'aquestes s'anotaran les idees secundàries seguides dels detalls i subdetalls.

QUINES TÈCNIQUES D'ESTUDI EMPRAR? (IV) El resum.

- Resumir un text és explicar de forma breu i amb les nostres paraules el contingut d'un text.
- Com ha de ser un resum ?
 - * Ha de ser el resultat d'extraure les idees principals d'un text.
 - * S'han d'expressar de forma personal, utilitzant paraules pròpies sense copiar fragments complets.
 - * Han de ser breus.
 - * S'han d'escriure frases curtes enllaçades mitjançant el punt i seguit.



CONSELLS DAVANT DELS EXAMENS



- S'ha de dormir el suficient la nit anterior.
- S'ha d'estudiar tota la matèria però aprofundint en allò que és més important.
- S'ha d'anar a l'examen tranquil i confiat en si mateix.
- S'ha d'utilitzar tot el temps de l'examen.
- S'ha de respondre amb brevetat a les preguntes i de forma raonada.
- S'ha de tenir cura de la presentació.
- S'ha de repassar l'examen i corregir l'ortografia.

PER TENIR ÈXIT EN ELS ESTUDIS S'HA DE.....

- Tenir una bona autoestima.
- Tenir un ambient d'estudi adequat.
- Tenir un hàbit d'estudi.

