



INSTITUT D'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

SON PACS

carretera de Sóller, 13 - 07120 Palma

tel. 971 292050 - fax 971 761545

iessonpacs@educació.caib.es

www.iessonpacs.cat

T'AJUDAM A ESTUDIAR!

CREAR HÀBITS PER A MILLORAR L'APRENTATGE: ACONSEGUIR UN HÀBIT D'ESTUDI

Ens plantejam inicialment un seguit de qüestions sobre l'hàbit d'estudi a casa:

- | | |
|----|---------------|
| A) | A on estudio? |
| B) | Quan estudio? |
| C) | Com estudio? |
| D) | Què estudio? |



A) A ON ESTUDIO? EL LLOC D'ESTUDI A CASA.

Quan vull estudiar
he de cercar un lloc
a casa o a...

OBJECTIUS:

1. Informar els/les alumnes sobre les condicions ambientals que afavoreixen l'estudi.
2. Facilitar/Provocar que els/les alumnes reflexionin sobre la seva pròpia situació ambiental a casa i descobreixin la importància de disposar d'unes condicions mínimes d'estudi.

DESCRIPCIONS DE LES TASQUES A FER:

1. El/la tutor/a comentarà a l'alumnat la necessitat de tenir a casa unes condicions ambientals d'estudi correctes: taula, il·luminació, cadira, silenci, etc.
2. Cada alumne respondrà a la relació de preguntes de reflexió
3. A partir de les orientacions rebudes, cada alumne farà les seves pròpies millores quant a l'ambient d'estudi.
4. A partir d'una imatge (cas real), assenyalareu "errades" d'una situació d'estudi concreta.
5. Arran d'aquesta proposta de treball, el/la tutor/a organitzarà un col·loqui general amb el grup i assenyalareu la necessitat d'adequar al màxim possible l'ambient d'estudi.



Exercici pràctic 1: PREGUNTES SOBRE L'AMBIENT D'ESTUDI A LA LLAR:

Llegeix detingudament els punts de reflexió següents i analitza l'ambient d'estudi a casa:

1. Tens sobre la taula coses que et distreuen? (diversos objectes, revistes, diaris,...).....
2. Acostumes a tenir a la mà els llibres i els escrits d'estudi quan et poses a treballar?.....
3. T'asseus a una cadira de respatllet?
.....
4. Poses el cos recte quan treballes? La posició del paper és vertical?..... Si no és així, com asseus a la cadira?.....
5. Procures treballar amb llum natural?

6. Utilitzes el llum directe de sobre la taula, i alhora, el llum central de l'habitació?

7. Veus TV quan treballes?.....

8. Escoltes programes de ràdio mentre estudies?.....

9. Treballes sempre al mateix lloc? A on?

10. Quina roba duus mentre estudies?



UN CONSELLS PRÀCTICS:

L'ambient que envolta l'estudi és molt important i ha de reunir una sèrie de requisits que ajudin a la concentració.

- El lloc d'estudi ha de ser **sempre el mateix**. Ha d'estar ordenat i net. Ha de ser un lloc on es tingui a mà només el que es necessita: diccionaris, llibres, etc.
- El **mobiliari** ha de ser **adequat, resistent i còmode**. La taula ha de ser adequada a la seva altura i a la de la cadira. Ha d'estar ordenada i sense objectes que els puguin distreure. La cadira ha de tenir el respall recte.
- Ha de ser tranquil. S'ha de mantenir **allunyat de converses**, televisor, música o telèfon. Es necessita el màxim silenci per aconseguir la màxima concentració.
- Ha d'estar **ben il·luminat**. És millor treballar amb llum natural. Si s'ha de treballar amb llum artificial ha d'estar col·locat directament damunt la zona de feina.
- Un espai a on no faci ni massa fred ni massa calor.



CLAUS: Còmode + tranquil + llum



Exercici pràctic 2: Analitza les teves respostes i tenint en compte els consells que et donam, quines millores tens a l'abast per introduir al teu lloc d'estudi?

- ✓ Respecte al lloc de la casa:
.....
- ✓ Respecte al mobiliari:
.....
- ✓ Respecte a l'ordre:
.....
- ✓ Respecte als recursos que tens al teu abast:
.....
- ✓ Respecte a la il·luminació:
.....
- ✓ Respecte a la temperatura:
.....



Exercici pràctic 3: El joc de les 7 errades

DESCRIPCIÓ DE LA IMATGE SEGÜENT: observeu la imatge i analitzeu-la en petits grups.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ajudes: podem veure un al·lot que intenta estudiar. Té el telèfon mòbil damunt la taula. Per la finestra es veu el cel estrellat. El cap es mou d'un costat cap a l'altre, la qual cosa indica que està llegint amb música. Té un llum al seu costat esquerre. L'al·lot és esquerrà. Al costat hi ha un armari amb un diccionari. Duu unes esportives i asseu amb les puntes.

Exercici pràctic 4: Prova d'encertar la/les resposta/es adient/s:**EL TELÈFON MÒBIL**

- a) Elimina-ho de la taula d'estudi i apagar-lo.
- b) Apagar-lo i no l'usis durant l'estudi
- c) És bo tenir-lo a mà per telefonar als companys si tens dubtes.
- d) Les Noves Tecnologies són un suport important per a l'estudiant.

L'HORA D'ESTUDI

- a) Són las tres de la matinada: bona hora per a estudiar.
- b) De vespre, quan tothom dorm, és la millor hora: no hi ha enrenous.
- c) Es preferible estudiar de dia i no llevar hores de son.
- d) S'ha d'estudiar amb la finestra tancada, sobretot al vespre.

EL CAP

- a) El moviment del cap ens indica que està llegint i, per tant, està aprofitant el temps.
- b) Aquest moviment es bo, perquè relaxa els músculs cervicals.
- c) Hauria d'agafar amb les mans el cap per a estudiar i posar els colzes damunt la taula.
- d) Quan llegim no cal moure el cap d'un costat cap a l'altre.

ELS PEUS

- a) No haurien d'estar fermats amb esportives que dificulten la circulació. Es millor sabatilles.
- b) No arriben al terra. Seria millor una cadira de menys alçada per estar més còmode.
- c) En realitat no és molt important la situació dels peus. No influeix.
- d) El millor estar sense sabates i fer exercicis amb els dits per a la circulació.

EL LLUM: L'aparell

- a) La bombeta ha de tenir almenys 100W. Canviem la bombeta.
- b) No és bo estudiar amb un llum de taula perquè la llum es massa concentrada.
- c) La claror del llum ha d'arribar pel costat contrari a on escrivim. Canviem el llum de lloc.
- d) Aquest llum de taula és molt petit. Hauria de ser molt més gros.

EL DICCIONARI

- a) El diccionari no és de molta utilitat, és millor l'enciclopèdia que té molta més informació.
- b) El diccionari està molt be al prestatge, a prop, per si l'hem de menester.
- c) El diccionari ha d'ésser obligatòriament damunt la taula d'estudi.
- d) L'important no és on és el diccionari, sinó que estigui al nostre abast a qualsevol lloc de la casa.

MÚSICA: ELS "CASCS"

- a) La música, en general, ens relaxa i és bona per a l'estudi.
- b) El rock és bo per a les matemàtiques perquè estimula l'hemisferi dret del cervell.
- c) Lleva't els "cascos", i en general, la música.
- d) Els "cascos" han de cobrir be les orelles per tal d'aïllar-nos totalment del renou exterior.



B) QUAN ESTUDIO: COM ES PLANIFICA EL TEMPS D'ESTUDI?

OBJECTIUS:

1. Informar els/les alumnes sobre com es pot planificar millor el temps d'estudi.
2. Facilitar/provocar que els/les alumnes reflexionin sobre la seva pròpia planificació del temps d'estudi a casa i descobreixin la importància i els avantatges de disposar d'un bon pla d'estudi.

DESCRIPCIONS DE LES TASQUES A FER:

1. El/la tutor/a comentarà a l'alumnat la necessitat de planificar bé el temps d'estudi (introducció).
2. El/la tutor/a comentarà a l'alumnat els avantatges de tenir un pla d'estudi.
3. Cadascun dels alumnes omplirà, de manera sincera, el seu propi horari.
4. Cadascun dels alumnes respondrà a la relació de preguntes de reflexió.
5. Cada alumne millorarà la seva planificació, comparant-la amb l'elaborada prèviament.
6. Arran d'aquesta proposta de treball, el/la tutor/a organitzarà un col·loqui general amb el grup i assenyalarà la necessitat de tenir una bona planificació de l'horari d'estudi.

Introducció:

A l'hora de crear un hàbit d'estudi és molt útil elaborar un pla de treball setmanal. Aquest consisteix a planificar prèviament totes les activitats que es realitzaran durant la setmana.

La planificació del temps d'estudi requereix la supervisió diària de l'agenda escolar, per assegurar que s'apunta tot el que és important (deures, dates d'exàmens, etc.).

A més del temps d'estudi, el pla de treball ha d'incloure totes les activitats que es realitzen des del moment que acaba l'escola fins el vespre: descans, activitats extraescolars, etc.



Quines avantatges té planificar un horari d'estudi?

- ✓ Ajuda a crear un hàbit d'estudi.
- ✓ Potencia la concentració, ja que és més fàcil centrar l'atenció en l'activitat que s'ha de realitzar si es té un espai de temps exclusiu per a ella.
- ✓ Permet compaginar l'estudi amb el temps lliure. Així fem un bon ús del temps, i no perdem el temps, ja que TEMPS= VIDA.
- ✓ Economitza energia: optimitza l'esforç.
- ✓ Ajuda a alliberar les tensions i preocupacions que provoca l'acumulació de tasques.

Alguns justificareu que no podeu seguir un horari o l'hauríeu d'alterar molt sovint, altres direu que només estudeu quan en teniu ganes, però està clar que per a estudiar heu de tenir un lloc adequat i amb un horari mínim establert.

El nostre cervell (el vostre és bastant més gran el de la imatge, afortunadament...) realitza amb menys esforç les tasques que repetim amb cert ritme, i si l'estudiant estableix un horari sistemàtic cada dia de la setmana, el cervell reaccionarà amb menys esforç, i es crearà un hàbit, li costarà menys treball posar-se a estudiar i es concentrarà amb més facilitat, per la qual cosa el seu rendiment augmentarà.



A més quan acabi el seu temps diari d'estudi apareixerà un sentiment de satisfacció i d'alegria per la tasca feta i el seus aprenentatges aconseguits.

I al mateix temps, l'alegria i la satisfacció serveixen de “ trampolí” per a seguir amb il·lusió en el seu esforç i el camí de l'èxit.



Exercici pràctic 5: Completa aquest quadre que et proposam amb el temps que dediques a l'estudi. Tingues en compte:

- E) El temps que dediques al descans.
- F) El temps que dediques a extraescolars, si en fas.
- G) El temps “exclusiu” per a tu.
- H) El temps que dediques a les responsabilitats de casa.
- I) Contempla només els horabaixes quan tens IES i els caps de setmana pots omplir les franges del matí.

Sigues sincer!!!

Horari	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Matí	IES	IES	IES	IES	IES		
16,00							
17,00							
18,00							
19,00							
20,00							
21,00							
22,00							
23,00							



Exercici pràctic 6: PREGUNTES SOBRE LES HORES D'ESTUDI:



1. Estudies sempre a les mateixes hores?

.....

2. Treballes després de menjar?

.....

3. Quantes de temps dediques seguit a l'estudi?

.....

4. Quan de temps dediques de descans durant una sessió d'estudi?

.....

5. Estudis després de l'activitat extraescolar, si en tens?

.....

6. Estudies en haver sopat?

.....

7. A quin hora vas a dormir?

.....

8. T'aixeques al matí per repassar?

.....

9. Estudies al temps d'esplai o just abans de l'examen?

.....

10. Quantes hores dediques els caps de setmana?

.....



Quatre idees bàsiques:

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



Com ha de ser l'horari d'estudi?

Personal:

- Adequat a les seves necessitats. Hem de determinar quin és el millor moment del dia per dedicar a l'estudi, tenint en compte les activitats extraescolars, el temps lliure i el temps de descans.
- Adaptat al grau de dificultat de les assignatures i a l'interès per elles.
- Pla d'estudi a la seva "mida": l'horari ens ha d'agradar, fer-lo nostre i utilitzar-lo.

Realista:

- Adaptat a la seva capacitat i disponibilitat.
- És convenient programar la feina de manera que es pugui complir, perquè si no pot aparèixer la frustració i el desànim.

Flexible/revisable:

- S'ha de tenir en compte que poden sorgir plans imprevists i hem de poder modificar l'horari.
- Compensar en casos com una grip, un treball imprevist, per tal de continuar amb un bon ritme d'estudi.

Escrit:

- Que serveixi de recordatori de les activitats programades (es pot penjar a un plafó).
- No val "tenir-ho al cap".

Equilibrat:

- Hores d'estudi i de descans; equilibri entre les assignatures i el seu grau de dificultat.
- Concret:
 - Especificar el que hem d'estudiar cada dia i cada sessió, tenint en compte les tasques donades per els professors;
 - Amb aquesta concreció volem evitar una conducta habitual: ajornar les tasques, "ja Ho faré", "demà començaré", etc...



Exercici pràctic 7: Amb tot el que ara saps, i tenint com a referent la planificació que feres al començament, millora el teu horari:

Horari	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Matí	IES	IES	IES	IES	IES		
16,00							
17,00							
18,00							
19,00							
20,00							
21,00							
22,00							
23,00							

Conclusions de la posada en comú:

.....



Com planificar un horari d'estudi i posar-lo en pràctica?



Exercici pràctic 8: Llegiu atentament i comenteu avantatges i desavantatges en petits grups:

- Per planificar un horari d'estudi setmanal s'ha de tenir en compte que no totes les setmanes són iguals, per tant **s'ha d'adequar l'horari al volum de deures**, exàmens o compromisos que es tinguin.

.....

- Per tal que sigui possible complir-lo, val començar per un horari de poc temps per anar augmentant el temps al llarg del curs.

.....

.....

- I sobretot ens ha de dur a unes **metes**:
 - A **curt termini**: adaptat al moment, setmanal.
 - A **mig termini**: “abrarar una avaluació o un trimestre “ aprovar la 1^a/2^a... avaluació del curs... “
 - A **llarg termini**: “aprovar el curs de... en juny/ setembre de 2010”.

.....

.....

- Intentar que les hores d'estudi siguin **sempre a la mateixa hora i en el mateix lloc** per crear un hàbit d'estudi. Pensau que s'ha de combinar l'estudi i el descans: cada 45 o 50 minuts d'estudi s'ha de descansar 5 o 10 minuts.

.....

.....

- Establir **el temps dedicat a l'estudi en funció del curs** i de les vostres necessitats particulars. Anirà augmentant a mesura que avancen els cursos, de manera que es podria començar per dedicar-hi 15 minuts diaris en el primer curs d'educació primària i anar augmentant aquest temps progressivament (15-20 minuts cada curs). En educació secundària es recomana dedicar-hi entre 1 i 2 hores diàries, de dilluns a divendres.

De totes maneres, s'ha de tenir en compte que aquest temps també dependrà del moment i els encàrrecs específics del professorat.

.....

.....

- Planificar les tasques **començant per treballar les assignatures de dificultat mitjana**, a continuació les de dificultat alta i finalment les activitats de dificultat baixa . Com més difícil sigui la matèria més temps li haurà de dedicar.

.....

.....

- **Estudiar el dia anterior les assignatures del dia següent** i que el cap de setmana, a més de preparar les de dilluns, es faci un repàs general de la setmana, així com treballs, lectura de llibres i tot allò que requereixi més temps per a la seva preparació.

.....

.....

- No estudiar just després d'una menjada o quan tenguis son:

.....

.....



Exemple d'una sessió de treball diària:

- Recompensa't quan hagas complit el teu horari d'estudi realitzant qualche activitat agradable.
- Fes un seguiment regular del pla per introduir els ajusts necessaris.

Minuts ESTUDI

MINUTS	ESTUDI
30'	Activitat de dificultat mitjana
5'	DESCANS
50'	Activitat de dificultat alta
10'	DESCANS
30'	Activitat de dificultat baixa

És convenient complir l'horari establert a casa i no interrompre aquest moment amb encàrrecs, converses, i mantenir sempre el mateix lloc d'estudi, ja que **la regularitat** i els factors ambiental influeixen en el rendiment i la concentració.

Un objectiu educatiu que ens hem marcat és que tingueu la suficient maduresa i autonomia per organitzar-vos en el tema dels estudis. Per poder-ho aconseguir heu de començar des de "ja".

La planificació del temps ha de ser realitzada per tu mateix i no imposada pels pares i mares.



C) COM ESTUDIO? Facilitar un mètode d'estudi: les tècniques d'estudi i millora de la capacitat de concentració.

OBJECTIUS:

1. Facilitar l'alumne un mètode d'estudi: les tècniques d'estudi.
2. Facilitar/provocar que els/les alumnes reflexionin sobre el seu propi mètode d'estudi i descobreixin la importància i els avantatges de disposar d'un bon mètode.

DESCRIPCIONS DE LES TASQUES A FER:

1. El/la tutor/a lliurarà un qüestionari sobre tècniques d'estudi, per tal de partir d'una primera reflexió individual.
2. El/la tutor/a ajudarà a plantejar objectius a curt-mig-llarg termini.
3. Reflexionareu sobre l'aprofitament de les classes.
4. Anàlisi i pràctica sobre les diferents tècniques d'estudi.
5. Cada alumne millorarà la seva planificació, comparant-la amb l'elaborada prèviament.
6. Arran d'aquesta proposta de treball, el/la tutor/a organitzarà un col·loqui general amb el grup i assenyalarà la necessitat de tenir unes bones tècniques d'estudi.

Hi ha cinc claus que et porten a l'èxit en els estudis: escoltar les explicacions dels professors, tenir un bon nivell de lectura, subratllar bé, fer esquemes i fer una bona preparació dels exàmens. És important repassar el s'estudia perquè sinó s'oblida el que s'ha après.



Exercici pràctic 9: QÜESTIONARI DE TÈCNiques D'ESTUDI

1. Quan prepares un tema abans de l'examen, en fas esquemes per distingir les idees principals de les secundàries?	Sí	No
2. Acostumes a mirar l'índex i a llegir els apartats més importants abans de començar l'estudi d'un tema?	Sí	No
3. Revises amb freqüència els punts més fluixos dels temes anteriors?	Sí	No
4. Saps resumir en poques paraules allò que has llegit en una frase o un paràgraf?	Sí	No
5. Estudies amb el diccionari al costat per consultar les paraules que no coneixes?	Sí	No
6. Pots expressar per escrit els teus coneixements de manera ordenada?	Sí	No
7. Ets capaç de prendre els apunts d'una classe de forma resumida?	Sí	No

8. Quan estudies i no entens alguna cosa, tornes enrere i fas consultes per esbrinar el que no et queda clar?	Sí	No
9. Llegeixes un capítol/tema de pressa per tenir una idea global abans de dedicar-t'hi detalladament?	Sí	No
10. Quan a classe no entens alguna explicació, fas preguntes al professor/a?	Sí	No
11. Comences a preparar els exàmens com a mínim amb una setmana d'antelació?	Sí	No
12. Quan prepares un tema per una prova, te l'aprens de memòria?	Sí	No
13. Acostumes a prendre les teves notes o apunts escrivint tot allò que diu el professor/a?	Sí	No
14. Et fixes en els mapes, taules, gràfics, etc?	Sí	No
15. Tens problemes per expressar oralment les teves idees?	Sí	No
16. Tens el costum de demanar o fotocopiar els apunts dels companys/es?	Sí	No
17. Esperes a darrera hora per preparar els exàmens de la majoria de les assignatures?	Sí	No
18. Quan estudies, subratlles les idees importants?	Sí	No
19. Organitzes els apunts per assignatures?	Sí	No
20. Quan estudies un tema, sols consultar altres llibres, a més del text?	Sí	No
21. T'agradaria saber tocar algun instrument musical?	Sí	No
22. Quan has estudiat un capítol, sols fer-ne un resum?	Sí	No

Encerclar les respostes en cas que aquestes coincideixen amb les respostes següents:

1) Sí; 2) Sí; 3) Sí; 4) Sí; 5) Sí; 6) Sí; 7) Sí; 8) Sí; 9) Sí; 10) Sí; 11) Sí; 12) No; 13)

No; 14) Sí; 15) No; 16) No; 17) No;

18) Sí; 19) Sí; 20) Sí; 21) Sí; 22) Sí.

0 – 11 (molt desfavorable); 12 – 15 (poc favorable); 20 – 22 (molt favorable)

Aplicar un mètode d'estudi actiu significa utilitzar un conjunt d'estratègies que ajuda a obtenir èxit en els estudis amb menys temps i esforç.

Una de les principals causes del baix rendiment acadèmic és la falta de mètodes i tècniques per a l'estudi, que dona com a resultat una pèrdua de temps i de motivació en molts de casos.

Les tècniques d'estudi són uns instruments de treball intel·lectual; de la mateixa manera que si volem fer el dinar utilitzam estris de cuina, la nostra intel·ligència necessita uns instruments per fer un estudi eficaç. Aquests instruments són la lectura, el subratllat, l'esquema, el resum i el repàs.



Adoptar una tècnica efectiva per a estudiar es fonamental

Estudiar, sí, però estudiar amb mètode. Comprendre i assimilar els continguts de la matèria que s'ha d'estudiar es essencial per a que el temps dedicat a l'estudi es tradueixi en aprenentatge, però, com s'aconsegueix?

Primer, planteja't objectius.



FULL DE PROPOSTA D'OBJECTIUS (Exemple)

Nom.....Data.....

Instruccions: Escribeu un objectiu a llarg, mig i curt termini. Tot seguit, escriviu les passes que creus que hauràs de seguir per a aconseguir aquests objectius.

Objectiu a llarg termini: Aprovar el curs.

Passes:

1. Estudiar una hora i mitja cada dia.
2. Millorar els meus hàbits d'estudi i l'execució dels exàmens.
3. Acabar amb molta cura els deures dins els terminis fixats.
4. Demanar ajuda tot d'una, quan tingui problemes.
5. Realitzar tots els treballs i feines voluntàries.

Objectius a mig termini: Treure un notable com a mínim, en el treball de llengua espanyola.

Passes:

1. Obtenir bibliografia.
2. Fer un esquema de treball.
3. Avançar les parts del treball amb temps suficient.
4. Demanar al meu germà que m'orienti sobre el treball.
5. Lliurar el treball dins el termini fixat.

Objectiu a curt termini: Aprovar l'examen de matemàtiques del divendres.

Passes:

1. Fer els exercicis amb lletra clara.
2. Acabar els exercicis durant tota la setmana.
3. Demanar ajut al/a professor/a en les qüestions que no entenc.
4. Estudiar durant els períodes lliures de classe.
5. Estudiar extra per fer el millor possible l'examen



Exercici pràctic 10: FULL DE PROPOSTES D'OBJECTIUS



Nom.....
Data.....

Instruccions; Escriu un objectiu a llarg, mig i curt termini. Tot seguit, escriu els passos que creus que hauràs de donar per aconseguir-ho.

Objectiu a llarg termini:

.....
.....

Passes:

1.
2.
3.
4.
5.

Objectiu a mig termini:

.....
.....

Passes:

1.
2.
3.
4.
5.

Objectiu a curt termini:

.....
.....

Passes:

1.
2.



Exercici pràctic 11: Una vegada tens uns objectius definits, reflexiona sobre l'aprofitament de les classes:

OBJECTIUS:

1. Oferir deu actuacions per a millorar l'aprofitament a classe.
2. Proporcionar l'oportunitat que els/les alumnes valorin la seva execució en aquestes deu actuacions i identifiquin què necessiten millorar.

PROCEDIMENT:

- Comentar els objectius i passes a seguir que els/les alumnes han recollit en els seus fulls de proposta d'objectius.

Llistat d'habilitats per a l'aprofitament de les classes:

1. Vaig a classe cada dia i som puntual.

- ✓ Si perds classes, demana't per què i tracta de cercar ajuda per solucionar la situació (si et veus pressionat pels companys, aprèn a dir "no", si no t'agrada la matèria xerra amb el/la professor/a...).

2. Tinc una llibreta d'apunts per a cada assignatura.

- ✓ Anota les idees i conceptes importants.

- ✓ Localitza on obtenir el material per a l'assignatura: què obtenir de les explicacions?, què obtenir del llibre de text?....
- ✓ Anota amb exactitud les feines de cada assignatura i els terminis de lliurament.

3. Escolto amb atenció i concentració a classe.

- ✓ Escolta cercant les idees i conceptes principals.
- ✓ Escolta quina matèria entrarà dins l'examen.
- ✓ Seu a les primeres files quan altres no et deixen escoltar.

4. Fas preguntes quan vols aclariments.

- ✓ Tens dret a demanar. Si no ho fas pots no entendre conceptes importants o no estar segur d'allò que deus saber per l'examen.
- ✓ Assegura't de quins temes entre als exàmens.
- ✓ Demana com serà l'examen (tipus test, preguntes curtes, desenvolupament de temes...).

5. Prenc bons apuntes a classe.

- ✓ No pensis que podràs recordar allò que explica el/la professor/a hores o dies després. Prec apuntes a classe.

6. Intenta saber les preguntes de l'examen.

- ✓ Anota els exemples que el/la professor/a dóna.
- ✓ Si el/la professor/a escriu alguna cosa a la pissarra, és probablement important.
- ✓ Subratlla els termes o definicions importants.
- ✓ Si el/la professor/a diu que alguna cosa és important, allò constitueix un senyal d'una possible pregunta d'examen.
- ✓ Escolta els canvis a la veu del/de la professor/a (senyals verbals).
- ✓ Quan un contingut és important molts/tes professor/res ho repeteixen o ho expliquen amb un to de veu diferent, molt clarament i molt a poc a poc per tal que la classe pugui escriure-ho.

7. Participo activament a classe.

- ✓ Els/les professors/es reparen positivament als estudiants que mostren interès a classe. Són atents a la millora de l'actitud i el comportament.
- ✓ Demana si no entens qualque cosa.
- ✓ Dóna a conèixer els teus punts de vista.
- ✓ Si ets tímid, proposa't al manco dir una cosa a cada classe.

8. Som conscient d'allò que pressuposa acabar les feines que m'encomanen.

- ✓ Prenc nota dels deures a fer.
- ✓ Demana si no tens clar en què consisteix la feina.
- ✓ Calcula el temps que et durà realitzar els deures i fes-te un pla.

9. Tinc un "col-laborador" a classe.

- ✓ Demana algú que et deixi els apuntes si no has pogut assistir a classe.
- ✓ Anota la seva direcció i el seu telèfon.

10. Controla eficaçment l'estrès abans i després de classe.

- ✓ Ves a un lloc tranquil abans d'examen o una classe important.
- ✓ No vagis als "grups" en els que es diuen coses negatives abans d'un examen.
- ✓ Si tens moltes coses per fer abans d'examen, agafa't un temps per més endavant per preocupar-te d'allò que et molesta.



Exercici pràctic 12: Comentau qüestions com:

- Quina de les deu habilitats plantejades creieu més fàcil de dur a terme immediatament?

.....
.....
.....

- Quina de les deu habilitats presentades creieu que vos resultarà més difícil de dur a terme?

.....
.....
.....



Animau-vos a la pràctica d'algunes d'aquestes habilitats i observar les possibles millores!

TÈCNIQUES D'ESTUDI:



PRENDRE APUNTS

És evident que per a prendre bé els apunts els alumnes han d'estar atents a la classe i amb actituds positives tant vers el professor com el que s'exposa. Per a facilitar el prendre apunts és convenient que anteriorment els alumnes sàpiguen el que s'explicarà o que tinguin un guió senzill de les parts o també és molt bo que els alumnes hagin llegit el dia anterior el tema.

Posteriorment aquests apunts es poden completar amb les dades d'altres companys i el llibre de text o altres.



Exercici pràctic 13: Per què prendre apunts?

Quasi tots/es els/les estudiants prenen apunts, però molt pocs/ques s'han aturat a pensar què són útils. Tu per què creus que cal prendre'n?

Cerca unes quantes raons:

.....
.....
.....
.....

Et donarem **sis motius**, mira si algun d'ells coincideix amb els que tu has posat:

1. Prendre apunts afavoreix la concentració.
2. Ajuda a comprendre, perquè tu escrius el que diu el/la professor/a amb les teves paraules.
3. Serveix per relacionar els coneixements que ja tens amb els nous.
4. Sobre el paper és més fàcil distingir les idees importants de les que no ho són tant.
5. Són molt útils a l'hora de repassar una matèria.
6. Ajuden a recordar les coses que s'han dit o que has llegit.



Exercici pràctic 14: Reflexiona sobre la manera que tens d'agafar apunts:

Saps agafar apunts?	
Per poder estudiar a casa el que s'ha fet a classe, has de tenir uns bons apunts. Per saber si saps o no agafar bé els apunts, respon a aquest qüestionari:	
Estàs atent quan el professor explica?	Sí - No
Vas resumint mentalment les idees principals?	Sí - No
Escrius amb bolígraf o retolador de punta fina?	Sí - No
Fas la lletra petita per anar més ràpid	Sí - No
Poses el full només una mica girat per escriure?	Sí - No
Utilitzes moltes abreviatures?	Sí - No
Deixes un marge a l'esquerra per als aclariments?	Sí - No

*Si vols que els teus apunts et serveixin per a estudiar, millora la teva tècnica per a poder respondre **Sí** a totes les qüestions*

Aba

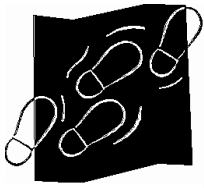
NS de prendre apunts:

- ✓ A on seure? Es convenient que asseguis a primera filera, concentrat i pendent d'allò que fa o diu.
- ✓ Atent durant tota l'explicació, des de principi a fi: al principi es diuen els objectius i al final les conclusions.
- ✓ Llegir abans el tema: si llegeixes abans, prendràs apunts més estructurats.
- ✓ Llegir els apunts del dia anterior. Començaràs molt més centrat!



Material per prendre apunts:

- ✓ Hi ha diferents opcions: fulls en blanc que s'emmagatzemen en una carpeta de separadors, o bé un quadern d'espiral mida foli de quadrets o ratlles, o be llibretes d'anelles.
- ✓ No mesclis uns apunts amb altres. Cada assignatura a un apartat! L'ús dels separadors t'ajudarà a localitzar les assignatures.
- ✓ Si escrius a fulls separats, recorda escriure a cada full la data, la matèria i el numero de full.
- ✓ Quan comencis un tema, empra un full nou.
- ✓ Damunt la taula has de tenir tot el necessari: bolígrafs, subratlladors, regla, llapis, cinta o líquid corrector, llapis, esborradora.



Alguns passos per a prendre bé els apunts:

- ✓ La primera regla és ESCOLTAR – INTERPRETAR – APUNTAR. El que no el que no s'ha de fer és escoltar-apuntar com si es tractés d'un dictat.
- ✓ Resumir mentalment: de l'explicació del /la professor/a, cal captar-ne les idees essencials, que han de ser recollides i escrites amb frases breus. No es pot intentar escriure tot el que diu oralment el/la professor/a (és una bogeria).
- ✓ Estar atent i entendre les explicacions.
- ✓ Les paraules que s'anoten han de ser pròpies, cadascú ha d'utilitzar el seu propi llenguatge i adaptar la explicació del/la professor/a al seu vocabulari habitual, intentant incorporar de mica en mica termes cultes.
- ✓ Escriure de pressa. Les frases han de ser breus i precises.
- ✓ Deixar marge per a anotacions .
- ✓ Posar títols i fer un índex per temes.
- ✓ Al final de la classe o quan s'obri un torn de preguntes, has de procurar omplir les llacunes que tenguis o clarificar aspectes que no s'han entès bé.

I aquestes són algunes estratègies per a escriure més de pressa:



- ✓ Utilitzar un retolador de punta fina
- ✓ Fer lletra petita i lligada
- ✓ Girar el paper uns 45 graus
- ✓ Usar abreviatures i símbols. S'han d'utilitzar tàctiques que estalviïn temps. Per exemple, abreujar les paraules: que (q), perquè (pq), per tant (pt), també (tb). També és important posar títols- que es vegin bé- a cada apartat.



Després de prendre apunts: la feina a casa!

Al cap d'unes hores, una vegada a casa, amb tranquil·litat, has de llegir les notes preses a classe per comprovar que s'entenen i així assegurar que al cap d'uns dies encara tindran sentit. Aquesta tasca és imprescindible; després d'això, si es vol, es poden reordenar les idees anotades, fent un nou redactat (no sempre és necessari).

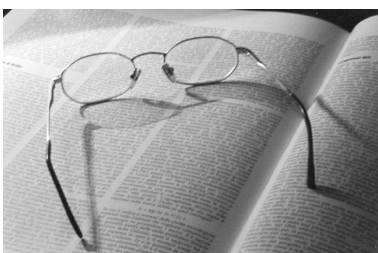
Tu mateix has de fer l'anàlisi dels resultats tenint en compte el següent:

Contingut dels apunts:

1. Lletre clara, subratllats, majúscules.
2. Ordenat, marges amples, títols.
3. Nets, sense gargots ni guixades.



LECTURA



La lectura és el gran instrument de l'aprenentatge i és el **primer pas** per iniciar l'estudi. L'objectiu de la lectura és la **comprensió del text** que hem d'estudiar. Es pot dir que s'entén el que diu un text quan s'és capaç d'explicar-lo amb les paraules pròpies. **Sense una lectura comprensiva no és possible l'estudi.**



Per ajudar a millorar la comprensió lectora cal habitar-vos a llegir seguint aquest procés:

- Fer una **primera lectura ràpida/global**, per obtenir una idea general del tema, l'estructura, els conceptes claus, les subdivisions, les taules, les il·lustracions...
- Fer una **segona lectura més profunda**, paràgraf a paràgraf, cercant les paraules que no entenem al diccionari, per comprendre tot el contingut del text.
- Descobrir les idees principals que conté el missatge.
- Continuar amb una **lectura comprensiva**, paràgraf a paràgraf, més atenta que l'anterior. A través d'aquesta lectura, s'ha de ser capaç d'extreure les idees principals i secundàries del text, a més de reflexionar sobre el que es llegeix. Es tracta d'un pas fonamental de cara a poder comprendre, assimilar i retenir tot allà que s'estudiarà.
- Algun consell: expressar mentalment amb les nostres paraules el text.



SUBRATLLAT

Com a criteri general, cal tenir en compte que s'ha de subratllar el menys possible, però de manera que permeti entendre les idees bàsiques del text, llegint només les paraules subratllades.

L'objectiu del subratllat és destacar les idees essencials d'un text: idees principals, paraules tècniques i dades importants. Posteriorment, al llegir únicament el que hem subratllat es pot recordar el contingut d'aquest text.

No cal dir que existeixen teories psicològiques de la percepció humana que fonamenten aquesta tècnica, ja que està demostrat que la memòria es fixa i recorda més i millor aquelles coses que es ressalten.



Recorda:

- El seu fonament consisteix en ressaltar d'altre color (es recomanen colors vius com el vermell o verd o els colors fluorescents, malgrat cansin més) aquelles sèries de paraules que tinguin sentit i contingut propi semàntic que amb una lectura posterior això tingui sentit, s'entengui el text i estiguin reflectits les dades més rellevants. Per això no és necessari subratllar articles, conjuncions (només com a nexes) preposicions i si es convenient subratllar substantius, verbs, adjectius, dates, noms propis, etc.

<u>Doble: ideas principales</u>	Recuadrado
<u>Normal: ideas secundarias</u>	Rodeado
<u>Discontinuo: ideas menos importantes</u>	Con marcador
<u>A color : para destacar</u>	[Vertical para subrayar limpiamente varias lineas
<u>Onditas : para datos</u>	

- Es evident que és una tècnica difícil d'arribar a dominar i demana molta pràctica, però quan es te assolida es molt eficaç i t'estalvies moltes hores d'estudi.
- Per a subratllar no es recomanen més de dos colors i també es pot substituir la "ratlla" per requadres o "claus" per assenyalar paràgrafs sencers o frases que considerem importants.
- Es recomanable que el subratllat es faci amb una segona lectura del text o tema a estudiar. Però també es poden anar assenyaland algunes dades o idees principals en la primera lectura ràpida. Després de la prelectura i la lectura comprensiva es fan anotacions al marge, tampoc massa, i posteriorment es subratlla.

? Idea dudosa	* Llamada	; Inventa tú otras !
! Buena idea	-- Faltan datos	
!! Muy buena idea	[Agrupa un texto	
?? Error	← Relacionado con	
?! Idea interesante	ojo Poner atención	
ⓔ Cae en examen	ⓓ Buscar en diccionario	



Exercici pràctic 15: Quin text esta ben subratllat?

Exercici de subratllat	
Llegeix amb atenció aquest text, sobre les BACTÈRIES, subratllat de tres maneres diferents i tria aquella que consideris que esta millor subratllada.	
Text	Anotacions
Una bactèria es un organisme unicel·lular. A la part externa <u>posseeix una capa, anomenada paret cel·lular</u> , que l'envolta. A dintre i <u>aferrada a la paret</u> es troba <u>la membrana cel·lular</u> .	
Una bactèria es un organisme <u>unicel·lular</u> . A la part <u>externa</u> posseeix una capa, anomenada <u>paret cel·lular</u> , que l'envolta. A <u>dintre</u> i aferrada a la paret es troba la <u>membrana cel·lular</u> .	
Una bactèria es un organisme unicel·lular. A la part <u>externa</u> posseeix una capa, anomenada <u>paret cel·lular</u> , que l'envolta. A dintre i <u>aferrada a la paret</u> es troba la <u>membrana cel·lular</u> .	



Exercici pràctic 16: subratlla el text.

EL SISTEMA SOLAR

El **sistema solar** és una part de la Via Làctia en què hi ha vuit **planetes**. Aquests planetes giren al voltant del **Sol** segons un recorregut fix o **òrbita**. El Sol és el centre del sistema solar. En el sistema solar també hi ha altres cossos, com els **satèl·lits**, els **asteroides** i els **cometes**.

El nostre estel : el Sol

El Sol és l'estel situat més a prop de la terra . El seu diàmetre és 110 vegades més gran que el de la Terra, i la seva massa, 330.000 vegades més gran. Malgrat això, el Sol és un **estel** de dimensions mitjanes i està considerat un més dels milions d'estels de l'Univers.

La temperatura a la superfície del Sol és de 6000° C i , a l'interior, de 14.000.000 ° C. Aquestes temperatures tan altes fan que alliberi una gran quantitat d'energia, que arribi a la Terra en forma de llum i calor.

El Sol és fonamental per a la supervivència de la vida damunt la Terra.

Els planetes

Els planetes del sistema solar, a més de girar al voltant del Sol (moviment de translació), també giren sobre el seu eix (moviment de rotació). Aquests planetes estan il·luminats per la llum del Sol i, com que reflecteixen una part d'aquesta llum que reben, brillen en el cel.

Segons la seva posició respecte al Sol, els planetes es poden dividir en dos grups: els planetes **interiors** i els planetes **exterior**s. Els planetes interiors són els més propers al Sol. Aquest grup el formen Mercuri, Venus, la Terra i Mart. Tots, llevat de la Terra, són rocallosos i desèrtics. No hi ha sers vius, ni rius, ni mars. Els planetes exteriors són bolles gegantines de gas, amb anells als seu voltant i molts de satèl·lits. En aquest grup s'hi inclouen Júpiter, Saturn, Urà i Neptú.

Plutó ha passat a formar part del grup dels planetes nans.



RESUMIR

El resum consisteix a expressar les idees principals de forma **breu, clara i sempre amb les pròpies paraules**, però sense canviar el sentit original del text. Es fa a partir del subratllat.

Avantatges de fer un resum:

- ✓ Desenvolupa la teva capacitat d'expressió
- ✓ Obliga a realitzar un estudi actiu
- ✓ Obliga a cercar lògica al text

Desavantatges:

- ✓ Necessites temps
- ✓ No s'aprèn visualment



Exercici pràctic 17: resumeix el text sobre “El sistema solar” de l'exercici 16.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Exercici pràctic 18: Algunes de les frases següents et diuen com fer un bon resum, sabries quines són?

1. Retallar els trossos més interessants del text.
2. Fer un esquema que sigui clar.
3. Farcir amb palla els esquemes.
4. Escriure com un telegrama
5. Escriure breument les idees centrals d'un text.
6. Reorganitzar personalment les idees.
7. Escriure les idees pròpies paraules.
8. Explicar clarament les relacions entre les idees.



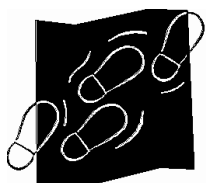
L'ESQUEMA

Per a una bona comprensió del tema cal relacionar les dades seleccionades entre si. Per això, quan s'hagin subratllat les idees més importants i s'hagi destriat les idees principals de les secundàries s'ha **d'elaborar un esquema.**

L'esquema és una forma d'organitzar, de forma gràfica, tota la informació: és com un resum però més esquematitzat, senzill i clar. Amb un sol cop de vista podem adonar-nos de la informació que conté el text estudiat.

No és una tècnica senzilla depèn directament de com s'ha fet el subratllat i la lectura. Cal comprovar si el que hem escrit expressa la idea completa del text sense deixar-nos dades fonamentals.

A l'esquema queda clar, de forma visual, quines són les idees principals i secundàries així com la relació que s'estableix entre elles. Haurà de tenir una presentació neta i clara. S'utilitzen signes per a destacar idees, subratllat, les majúscules i minúscules, colors i diferents tipus de lletres. Per fer un esquema s'han de seguir aquestes passes:



- Pensar un títol par a cada paràgraf.
- Agrupar paràgrafs que tractin diferents aspectes del mateix tema.
- Dibuixar l'estructura del text, col·locant cada títol amb els seus respectius subtítols.

Afegir dins cada apartat la informació imprescindible per comprendre el contingut.

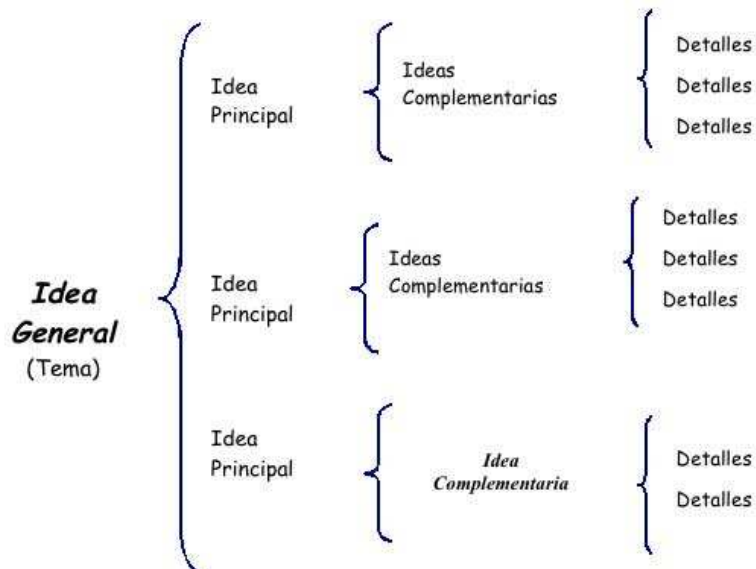


Alguns **consells** per a fer un bon esquema a partir de un text determinat:

- Localitzar les idees centrals del text.
- Subratllar les paraules o frases que destaquen aquestes idees. Subratllar sobre tot les paraules clau.
- Escriure al marge la idea central del text i dels diferents paràgrafs.
- A partir d'aquestes activitats fer l'esquema del text, ampliant, si cal, amb posteriors lectures.

Tipus d'esquemes:

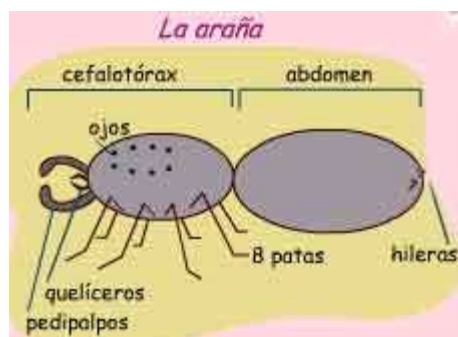
De claus: útils quan hi ha moltes subdivisions.



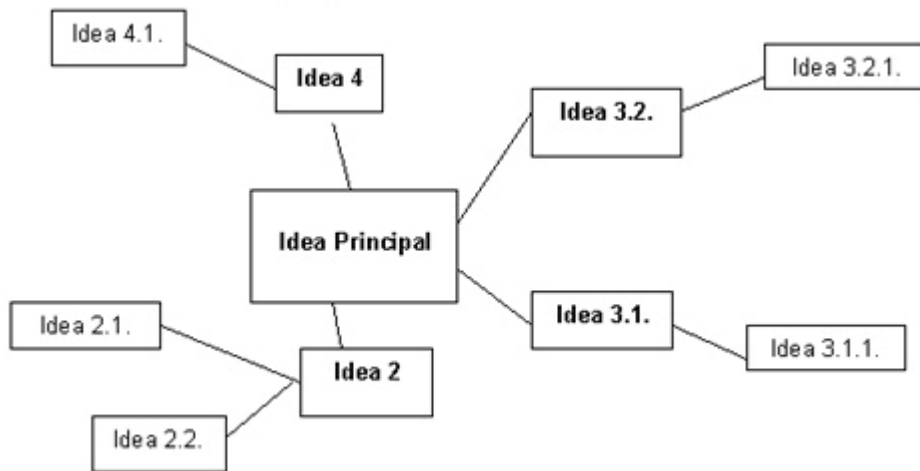
D'altra banda, el **quadre sinòptic** és una variant de l'esquema que sobre tot s'utilitzarà quan existeixin dades molt concretes com noms, dates, quantitats i quan un text parli dels mateixos elements però en diferents contextualitzacions. La seva tècnica és igual a la de l'esquema però per a fer-lo es confecciona un quadre amb les entrades que siguin necessàries.

Características Técnicas	Descripción	Estructura	Utilidad	Tipos
Subrayado	Resalta las ideas esenciales del texto	Sencilla. Se usa el propio texto. Un color o dos, identificados según importancia de ideas	Selecciona y destaca ideas principales (y, si acaso, secundarias)	Lineal Lateral estructural De realce
Resumen	Extrae las ideas como visión global, narración	Texto globalizador, sin detalles ni realces. Se van explicando las ideas fundamentales	Afianza el conocimiento de la esencia de lo aprendido, la idea general	Normal Comentado
Esquema	Recoge ordenada y lógicamente las ideas	Ordenación jerarquizada Esqueleto, estructura a un golpe de vista	Cuando se domina un tema, sirve como visión rápida de repaso y ayuda a comprender la estructura del tema	De desarrollo De barras De llaves De flechas
Mapa conceptual	Expresión gráfica jerarquizada de las relaciones significativas de los conceptos	Relación lógica y significativa de los conceptos por niveles y segmentación	Estudio analítico y racional Desarrollo intelectual Repaso	Simple Complejos
Cuadro sinóptico	Visión global de ideas interrelacionadas	Relación e interdependencia de ideas. Cuadro de doble entrada	Clasifica y ordena las ideas Estudio y repaso	Cuadro de doble entrada

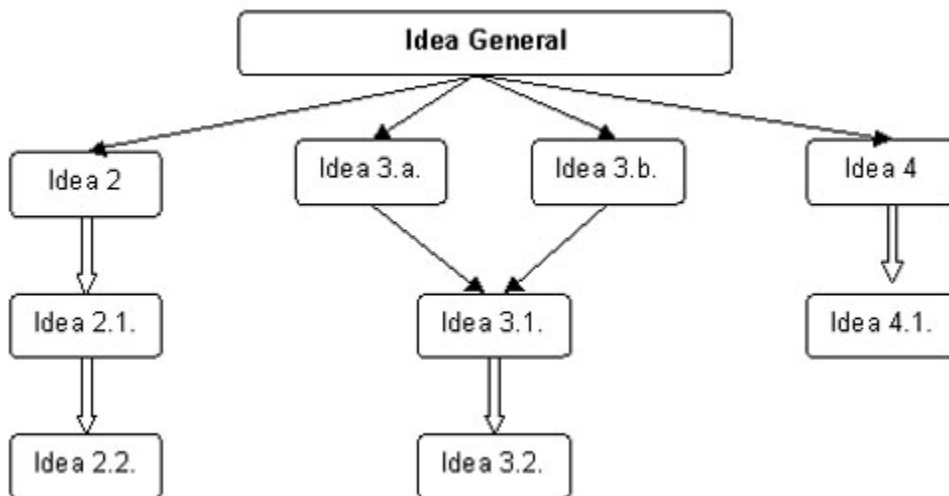
Ramificat o diagrama: facilita veure la relació entre conceptes de manera molt gràfica.



Esquema radial, d'aranya, en forma d'arbre:



Esquema en forma d'arbre: la paraula principal s'ubica enmig del full. Els successius nivells de paraules es col·loquen davall. Cada nivell més baix indica una informació més precisa.



Esquema de números:

- 1. *Idea general*
 - 1.1. *Idea principal*
 - 1.1.1. *Idea secundaria*
 - 1.1.2. *Idea secundaria*
 - 1.1.2.1. *Idea detalle*
 - 1.2. *Idea principal*
 - 1.2.1. *Idea secundaria*
 - 1.2.1.1. *Idea detalle*
 - 1.2.1.2. *Idea detalle*

Esquema de lletres:

- A. *Idea general*
 - A.a. *Idea principal*
 - A.a.a. *Idea secundaria*
 - A.a.b. *Idea secundaria*
 - A.a.b.a. *Idea detalle*
 - A.b. *Idea principal*
 - A.b.a. *Idea secundaria*
 - A.b.a.a. *Idea detalle*
 - A.b.a.b. *Idea detalle*



Exercici pràctic 19: practica fent esquemes amb el següent text.

El sistema nerviós consta del sistema nerviós central i el sistema nerviós perifèric.

El sistema nerviós central conté l'encèfal i la medul·la espinal. Dins l'encèfal trobam el cervell, el cerebel i el bulb.

El sistema nerviós perifèric es compon del sistema nerviós vegetatiu i del sistema nerviós somàtic. A la vegada el sistema nerviós vegetatiu es subdivideix en sistema nerviós simpàtic i parasimpàtic.



Exercici pràctic 20: practica fent esquemes amb texts del temari que maneges darrerament.

**Exercici pràctic 21: elabora un quadre sinòptic a partir del següent text.****ELS CLIMES TEMPLATS**

Hi ha tres tipus de climes temperats: el clima Mediterrani, el clima oceànic i el clima continental.

A les zones amb clima mediterrani els estius són càlids i secs i les temperatures als hiverns són suaus.

A les zones de clima oceànic tant les estius com els hiverns són suaus, però les pluges són abundants i regulars.

A les zones de clima continental als estius plou alguna vegada i els hiverns són freds i secs.

Quant als rius, a les zones de clima mediterrani són de règim irregular, mentre que a les zones de clima oceànic els rius són cabalosos i regulars. A les zones de clima continental els rius, com al clima mediterrani, són de règim irregular.

Pel que fa a la vegetació les zones de clima mediterrani es caracteritzen per la presència de boscos clars, maquis i estepa. A les zones de clima oceànic predomina el verd, amb boscos de roures i faigs; i a les zones de clima continental trobem taigà i pradera.



ELS MAPES CONCEPTUALS

Aquest mètode consisteix en representar de forma gràfica i esquemàtica les relacions significatives entre diferents conceptes.

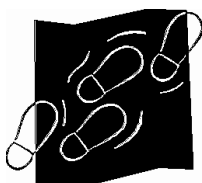
A la web trobaràs moltes pàgines per a elaborar mapes conceptuals:

http://www.daltvila.org/mapes/Mapes_Conceptuals.html

<http://www.inspiration.com/espanol/>

<http://www.conceptmaps.it/KM-KnowledgeManager-esp.htm>

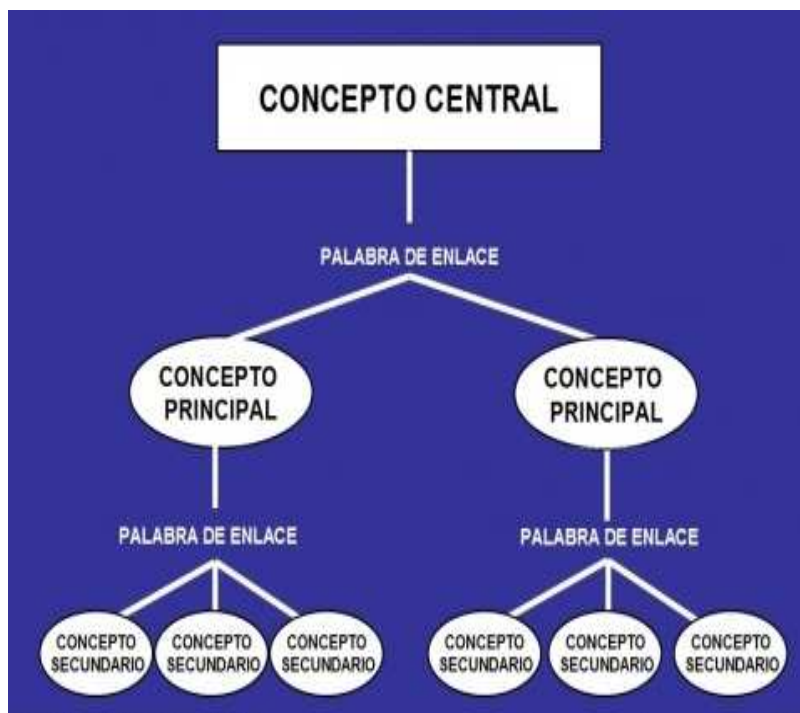
Com elaborar un mapa conceptual?

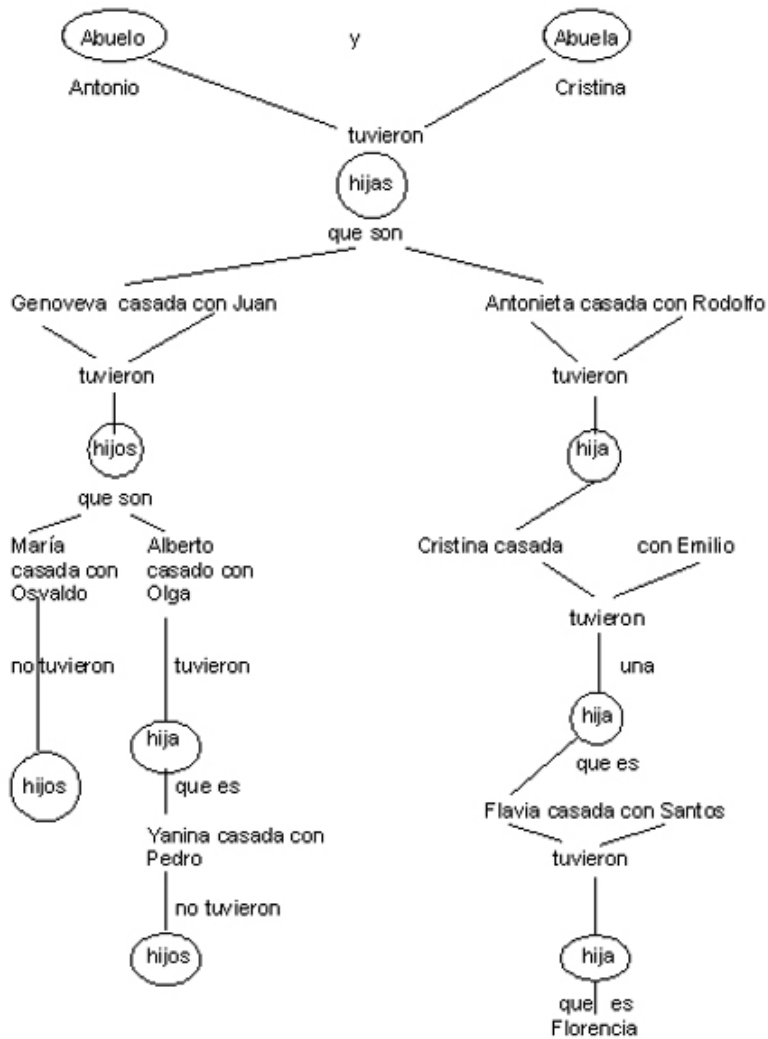
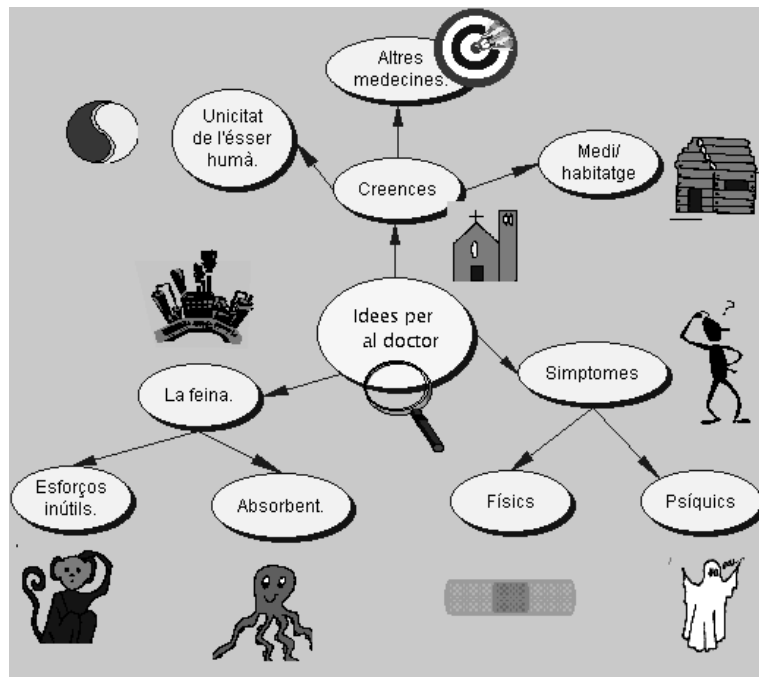


Resumim el procés en cinc passos:

1. Identificar i seleccionar els conceptes i idees principals.
2. Triar el concepte més important o general i definir-lo.
3. Ordenar a partir del concepte principal la resta, segons el seu grau de generalitat dins del mapa.
4. Relacionar los conceptes entre sí, triar les paraules que mostrin millor el tipus de relació entre ells.
5. Cercar totes las relacions possibles entre els conceptes, malgrat siguin llunyans.

Exemples:





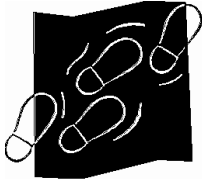


Exercici pràctic 22: elabora un mapa conceptual amb els membres de la teva família i totes les relacions existents entre ells. Pots incloure dibuixos/imatges/fotografies.



EL REPÀS

Una vegada treballat el tema, s'han de repassar i memoritzar els conceptes més importants per poder-los desenvolupar durant l'examen. La memorització és una tècnica activa que incrementa el rendiment, i permet recordar i aplicar els coneixements apresos. La tècnica fonamental que ens permetrà memoritzar serà el repàs periòdic.



S'ha comprovat que per tal de fer un bon repàs convé fer-lo **en quatre etapes**. Cal que repassis:

- ✓ al cap de 24h. des de l'aprenentatge d'un tema,
- ✓ al cap d'una setmana,
- ✓ al cap d'un mes
- ✓ i al cap de tres mesos.

Si ho fas així retindràs més del 80% de l'aprenentatge.

Com? Per fer un bon repàs agafa un paper en blanc i, sense consultar cap material, escriu tot el que recordes sobre el tema a repassar. Apunta't els punts dubtosos. Un cop fet això, consulta el llibre, l'esquema original o els apunts. Escriu tot allò que t'havies oblidat. Finalment, fes una repetició oral de tot el tema.

Una setmana abans de l'examen fes-te un pla d'estudis. Repassa els apunts, els esquemes i els resums i fes un llistat de preguntes que poden sortir a l'examen.

D) QUÈ ESTUDIO I COM TRANSMET EL QUE SÉ ALS EXÀMENS?

OBJECTIUS:

1. Facilitar l'alumne un mètode d'estudi: les tècniques d'estudi.
2. Facilitar/provocar que els/les alumnes reflexionin sobre el seu propi mètode d'estudi i descobreixin la importància i els avantatges de disposar d'un bon mètode.



DESCRIPCIONS DE LES TASQUES A FER:

- 1, El/la tutor/a informará l'alumne d'estratègies per a enfrontar-se positivament als exàmens.
2. El/la tutor/a reflexionarà amb els alumnes del abans, el dia i després de l'examen.
3. Reflexionareu sobre com actuar segons el tipus d'examen que es faci.
4. Reflexionareu sobre l'estat físic i emocional davant la situació d'examen.
5. Parlareu de com educar l'atenció i la concentració. Exercicis pràctics
6. Arran d'aquesta proposta de treball, el/la tutor/a organitzarà un col·loqui general amb el grup sobre les seves impressions vers el tema tractat.

La millor manera de dur bé una assignatura a l'hora d'examinar-se i no haver "d'empollar" com un boig a l'últim moment és posar-t'hi des de l'inici de curs.

Per a molts aquest consell és impossible de seguir, en primer lloc, perquè a més d'estudiar també cal fer treballs i és clar, el dia no dona per a tant. I en segon, perquè pocs estudiants comencen a repassar des del primer moment.

És cert, el dia té 24 hores, 8 de les quals són per dormir i durant les 12 hores restants hem d'anar a classe, fer treballs, fer esport, tenir una mica de vida social, menjar, sopar... uff el dia no té prou hores. Això és més una sensació que una realitat, perquè si t'organitzes bé, podràs fer-ho tot.

Tingues en compte que quan et diem que cal estudiar des del primer moment, ens referim a revisar els temes impartits cada dia, passar-los a net si és necessari, fer esquemes, resums, notes al marge, subratllats... d'aquesta manera aniràs processant els diferents continguts i podràs resoldre qualsevol dubte que se't planteja... dedica-hi com a màxim unes dues hores, sempre en funció de les assignatures.

Abans de l'examen:

- ✓ Durant els dies previs als controls **la teva vida no ha de canviar**, és important que vegis els teus amics, que facis esport, que dormis les teves 8 hores... Com que has anat estudiant des del primer moment, ara no hauràs d'empollar i només hauràs de repassar la matèria.
- ✓ La **planificació de l'estudi** dependrà del nombre d'exàmens que tinguis, del volum total de continguts i del temps de què disposis; considera com a mínim un dia per prova.
- ✓ La **1a matèria que cal estudiar** es correspondrà amb l'últim examen que tinguis, i així successivament. D'aquesta manera tindràs frescos els coneixements dels primers exàmens.
- ✓ Procura tenir la **feina al dia**. Organitza el teu temps i no deixis l'estudi d'un examen per l'últim dia.

- ✓ Quan ja hagis començat les proves, és recomanable que el dia anterior tornis a repassar els continguts d'una manera més relaxada, amb la finalitat de refrescar la memòria.
- ✓ **Si veus que estàs nerviós**, t'aconsellem que intentis relaxar-te fent una activitat totalment diferent, com anar al cinema, al teatre, al gimnàs, a jugar un partit de bàsquet, el que vulguis, sempre que t'ajudi a airejar-te.
- ✓ **És millor passar-se menys TEMPS davant un llibre i saber què s'estudia, que passar-hi molt de temps i no saber què es llegeix.**
- ✓ **MAI NO APRENGUIS RES QUE NO ENTENGUIS**; procura comprendre allò que estàs estudiant.
- ✓ Recorda que l'estudi d'un text requereix explorar-lo, llegir-lo, subratllar-lo, recitar-lo i fer-ne un ESQUEMA.
- ✓ **Dorm bé la nit anterior**, no és una bona idea estudiar durant la nit massa i anar a l'examen amb son.
- ✓ **Prepara la motxilla** amb els estris a utilitzar en l'examen la nit anterior per evitar augmentar els nervis el dia de l'examen.
- ✓ **Intenta evitar el repàs d'última hora** que el que fa és augmentar la teva ansietat.

El dia de l'examen:

El dia de l'examen ja ha arribat, sobretot molta calma. Has estudiat i t'ho saps, així que tranquil.

- ✓ A l'hora de fer la prova, no tot és saber-s'ho, també **cal expressar-ho correctament**, de manera estructurada i ben argumentada, amb bona lletra i sense faltes d'ortografia...
- ✓ **Si estas molt nerviós relaxa't** amb exercicis de respiració i sigues positiu pensant que faràs un bon examen.
- ✓ **Escolta les recomenacions** del professor/a amb atenció.
- ✓ **No et distreguis!** Aprofita el temps i concentre't només en l'examen.
- ✓ Fes **una lectura general** del text.
- ✓ **Llegir amb atenció la pregunta** per saber què se't demana i, a partir d'aquí, fer un esquema breu amb els punts a tractar. Si no planifiques la resposta, pot ser que se t'oblidi posar alguna cosa o que te'n recordis a l'últim moment i et vegis obligat a afegir-ho en una cantonada del full de qualsevol manera.
- ✓ **Organitza el temps** del que disposes per a no deixar cap pregunta sense contestar.
- ✓ **Consulta tots els dubtes.**
- ✓ **Si et bloqueixes en alguna pregunta passa a la següent** i contesta-la quan acabis
- ✓ És recomanable que utilitzis de manera oportuna el vocabulari i els tecnicismes propis de cada matèria.
- ✓ **Repassa** amb deteniment els continguts abans de l'entrega, sempre tenint en compte el punt de vista del professor.
- ✓ Assegura't que el teu examen porta el escrit el teu nom i cognom.

✓ **Després de l'examen:**

- ✓ Quan et tornin l'examen corregit **reflexiona sobre les teves errades** i demana els dubtes; pensa que un examen és una activitat més de classe i ha de servir pel teu aprenentatge. Si el resultat no ha sigut satisfactori pren mesures perquè en el següent la teva nota sigui millor.

Tipus d'exàmens

Cada centre educatiu té la seva pròpia normativa en matèria d'exàmens. Consulta-la per conèixer el calendari d'exàmens, saber quantes convocatòries tens, com anul·lar-les i altres curiositats. Normalment, abans d'anar a l'examen ja sabràs si es tracta d'un test o has de respondre a preguntes obertes curtes o llargues. El tipus d'examen pot condicionar la manera d'estudiar i de respondre. Hi ha diversos tipus de proves.

- ✓ **Oral:** Requereix una bona expressió oral, capacitat de reacció i organització mental ràpida. És imprescindible mostrar confiança en un mateix.

Consells:

- Mira amb seguretat a la persona que t'examina.
- Empra canvis de ritme quan parles, per tal que la persona s'engresqui i t'escolti.
- Estructura abans mentalment allò que has de transmetre, per tal que el teu discurs tingui coherència.
- No moguis massa les mans, ni facis massa gests. Observa't abans a un mirall.

- ✓ **Preguntes curtes:** obliga a ser breu i a donar informació concreta. Cal saber relacionar els punts principals i tenir una bona capacitat de síntesi.

Consells:

- Respon exclusivament allò que et demanen.
- Ajuste't a l'enfocament: si et demane definir, no comparis i si te demanen característiques no responguis conseqüències.
- Expressa't amb claredat i precisió.

- ✓ **Desenvolupament d'un tema o preguntes llargues:** Convé elaborar un esquema previ i saber relacionar els punts principals. És fonamental la distribució del temps.

Consells:

- Si pots, fer un esquema a on estructuris la resposta. Així no et deixaràs cap informació i planificaràs el temps que tens.
- Quan comencis a escriure has d'anar connectant totes les idees amb coherència.
- No escriguis per escriure: millor poc i bé, que molt i malament.
- Si no tens temps, almenys deixa un esquema amb idees principals que no has tingut temps de desenvolupar.
- Es recomana deixar una quarta part del temps de l'examen per a repassar. Revisa l'ortografia i els nexes entre les idees.
- ✓ **Examen amb llibres o material de suport i consulta:** Exigeixen conèixer el material que s'utilitza i convé senyalar per endavant la informació rellevant per localitzar-la amb facilitat.

- ✓ **Test:** Convé rellegir amb atenció els enunciats per trobar les diferències o el parany que s'hi amaga. Cal tenir en compte si els errors puntuen negativament en la correcció de l'examen a l'hora d'arriscar-se amb les preguntes que s'ignoren.

Consells:

- Entén bé la pregunta i les respostes abans de triar.
- Si dubtes entre dues respostes, analitza bé els matisos. Normalment, només hi ha una resposta bona.
- Si trobes dues respostes contradictòries, normalment, una d'elles sol ser la correcta.
- Començar per les preguntes més fàcils: deixa les dubtoses per a una segona revisió.
- Alerta amb endevinar: assegure't que les respostes incorrectes no penalitzen! Si lleven puntuació no contestis si no saps la resposta correcta; si no penalitzen, contesta a totes les preguntes.



AMB TENSÍO, PERÒ SENSE ANSIETAT

El rendiment de qui s'enfronta a una prova sense por és molt més alt.

La por als exàmens no és irracional, però la dimensió d'aquesta por sí que ho pot ser. El repte d'enfrontar-se a una prova en una situació en què algú es juga en major o menor mesura el seu futur requereix una concentració màxima. Per tant, cert grau de tensió és positiu perquè serveix per a mantenir actives les facultats intel·lectuals, físiques i emocionals, a més de millorar el rendiment. El problema apareix quan la tensió es converteix en ansietat i la persona es deixa vèncer per la consciència que alguna cosa transcendent ha d'ocórrer i no té la seguretat d'estar ben preparada. Se succeeixen pensaments que cobren força, com la possibilitat que no es faci justícia, el temor a les reprimendes o al ridícul i la por de no aconseguir les metes proposades en el termini previst. Aquesta consciència passa a ocupar un primer pla en la nostra ment i desplaça fins i tot els coneixements el domini dels quals s'ha de provar. L'examen es converteix així en un moment amenaçant, que es viu abans, durant i després com una cosa insuperable i perillosa, a què s'atorga una importància exagerada.

Com es manifesta?

Tant si se sofreix l'ansietat de manera anticipada, és a dir, en el moment de l'estudi previ, o durant l'examen, un episodi o situació d'ansietat s'identifica:

- ✓ **En l'estat físic:** se sofreixen alteracions de la son, pèrdua de la gana, trastorns digestius, nàusees, opressió al pit, sensació que no arriba l'aire als pulmons i que els músculs es paralitzen, taquicàrdia, rampes i suor freda.
- ✓ **En la conducta:** apareixen dificultats per a mantenir la concentració. La persona es deixa vèncer per la passivitat (pot passar-se hores veient la televisió, vagant per la casa, dormint, fent visites a la nevera...), i malgasta hores davant dels llibres sense a penes llegir. Les dues conductes són signes d'evasió que poden conduir que a la fi l'estudiant no es presente a l'examen, o que si ho fa s'hi senta passiu.
- ✓ **En el rendiment intel·lectual:** es corre el risc real de tenir dificultats per a entendre les preguntes, de sentir bloquejos de la memòria i incapacitat per a recordar coneixements que es tenen. Durant uns minuts se succeeixen tota classe de pensaments negatius: "no em donarà temps", "sóc incapaç d'estudiar-ho tot", "tinc menys capacitat que els altres", "de segur que

suspendré", "jo no valc per a això", "que bé que viuen els que no han d'estudiar", "aquesta carrera no l'acabe, jo", "faré el ridícul", etc.; idees que es potencien en la ment de la persona afectada.

Per què es produeix?

En les persones que presenten ansietat hi ha una predisposició a manifestar respostes d'angoixa en situacions en què són o se senten avaluades. Ara bé, pot succeir que un estudiant no haja experimentat abans aquesta sensació i en un determinat moment es veja superat per les circumstàncies.

En la majoria de les vegades, l'origen d'aquesta ansietat és deguda a:

- ✓ Experiències anteriors negatives de bloqueig o de no haver pogut recordar coses que es consideraven apreses.
- ✓ Pensaments negatius o altres preocupacions de la persona alienes a l'estudi (això ocorre quan s'ha preparat bé l'examen).
- ✓ Cavil·lacions sobre les conseqüències negatives que pot tenir fer malament un examen.
- ✓ Comparacions amb altres companys o companyes.
- ✓ L'organització inadequada del temps, no haver preparat bé l'examen o no haver distribuït bé els temps de preparació, cosa que provoca que es deixin temes importants per a última hora.

Què es pot fer per a evitar o disminuir l'ansietat?

- ✓ **Preparació tècnica suficient.** És importantíssim conèixer de forma pràctica, entrenada i personalitzada una sèrie de tècniques d'estudi. La lectura comprensiva, el subratllat, els resums i esquemes, la memorització i l'autoavaluació prèvia aplicades als tipus d'estudis i al tipus de personalitat de cada estudiant requereixen una organització adequada del temps i del treball que es vol fer. Hi ha bons manuals sobre aquestes tècniques, però s'han d'adaptar a la personalitat i la situació que viu cadascú. És important evitar trobar-se abans de l'examen amb persones que ens facen dubtar de la nostra preparació. Quan comença l'examen és essencial llegir de forma pausada les preguntes i instruccions proporcionades. I per a respondre, convé començar per les qüestions menys complicades per a tenir la sensació que 'podem' amb l'examen. Cal no caure en la trampa d'afanyar-se si hi ha companys que acaben abans la prova.
- ✓ **Preparació mental.** Convé identificar quins són els pensaments que produeixen ansietat, aturar-los i substituir-los per una altres de positius. La majoria d'aquests pensaments no són objectius i dificulten l'estudi, no ajuden a sentir-se bé i resten energia per a rendir de forma adequada en l'examen. Són fàcils d'identificar: sempre són negatius i transmeten inseguretat. Resulta útil materialitzar-los: escriure'ls o pronunciar-los en veu alta i ordenar que s'aturen. En aquest moment s'han de substituir per altres de caràcter tranquil·litzador: "He fet tot el que he pogut, ara és qüestió que surta el que sé", "això és només un examen", "d'aquí a uns dies tot haurà passat", "altres vegades també he pogut amb això", "encara que suspenga podré superar-ho més tard", "deixaré que les meues neurones funcionen".
- ✓ **Tècniques de relaxació.** Quan s'han canviat els pensaments, toca aprendre tècniques de relaxació que disminueixen l'ansietat abans i durant els exàmens. Totes tenen dos suports corporals bàsics: la respiració abdominal i la relaxació muscular. L'entrenament en respiració abdominal proporciona més aportació d'oxigen i facilita els processos del sistema nerviós. La relaxació dels músculs, segons cada una de les tècniques conegudes, aporta al cervell la informació que el cos es troba en situació de calma i serenitat. Tots dos elements combinats, respiració i relaxació muscular, són en si mateixos activadors de la relaxació mental. Quan la persona experimenta aquest equilibri en calma, es troba en condicions més favorables d'afrontar la preparació i la situació de l'examen. Relativitza el temor i surt de la



paràlisi que provoca la por. Les tècniques de relaxació es poden aplicar tant durant l'estudi com en el mateix examen.

En qualsevol cas, és necessari afirmar, una vegada més, que el que més tranquil·litat aporta a un estudiant és tenir ben preparat l'examen.



Exercici pràctic 23: Segueix les següents passes per a relaxar-te: el professor llegirà suaument les passes.

- 1) Estàs assegut/uda tranquil·lament. Estàs amb els ulls tancats, no veus res i no et preocupa no veure res. Estàs tranquil/il·la i a gust.
- 2) Fes força amb el puny esquerre –nota la tensió a la mà i a l'avantbraç. *RELAXA'T.*
- 3) Fes força amb el puny dret –nota la tensió a la mà i a l'avantbraç. *RELAXA'T.*
- 4) Doblega el braç esquerre cap amunt, aixecant el canell i estirant els dits alçats cap al sostre.
- 5) El mateix amb el braç dret.
- 6) Toca les espatlles amb els dits, alça els braços, nota la tensió als braços. *RELAXA'T.*
- 7) Arruga el front tot quant puguis. *RELAXA'T.*
- 8) Tanca els ulls amb força . Nota la tensió a tota la cara
- 9) Fes força amb els braços. Nota la tensió al coll i la barra. *RELAXA'T.*
- 10) Col·loca el cap enrere. Pressiona amb força i *RELAXA'T.*
- 11) Arqueja l'esquena. *RELAXA'T.*
- 12) Agafa aire. Deixa'l dins i nota la pressió al pit i l'esquena. Deixa'l anar suaument.
- 13) Tensa l'estómac, amb força. *RELAXA'T.*
- 14) Tensa els glutis, fent pressió sobre la cadira. Nota la tensió. *RELAXA'T.*
- 15) Estira les cames i contreu-les amb força. *RELAXA'T.*
- 16) Aixeca cap a dalt els dits dels peus. Nota com la tensió puja per la cama.
- 17) *RELAXA'T.*

Recomanacions per a arribar als exàmens en el millor estat possible

✓ Dieta variada

Menja fruita i verdura abundant, perquè et donaran fibra i vitamines. Inclou hidrats de carboni a la teva dieta per tenir prou energia i evita els sucres i greixos saturats, els refrescos i el menjar preparat. Els fruits secs, els llegums i la xocolata són aliments que donen energia ràpidament.



✓ Cafè i tabac

És fàcil recórrer a un darrer cafè amb l'objectiu de mantenir-se despert tota la nit, però un excés de cafeïna pot resultar perjudicial per a la teva salut. Massa cafès o coca-coles et duren a un estat d'agitació que pot impedir-te descansar com necessites quan t'ho proposis. De la mateixa manera, intenta no doblar el nombre de cigarretes per dia ara que estàs d'exàmens. No abuis del tabac. I, per descomptat, l'alcohol no és cap bon company d'estudis.

✓ Aliments miraculosos i altres invents

De vegades, el simple fet de saber que estem prenent alguna cosa que ens ajuda a concentrar-nos ens permet estudiar millor. Hi ha un munt de fórmules màgiques molt populars per a augmentar el rendiment, ideals per a l'època d'exàmens: gelea reial, pol·len d'abelles, lecitina de soja o ginseng són alguns dels productes naturals que es prenen amb l'esperança que ajudin a potenciar la memòria. Ara bé, perquè tinguin resultat cal prendre'ls durant una bona temporada, ja que no tenen un efecte immediat. No és recomanable ingerir suplementes de magnesi o fòsfor sense supervisió mèdica. Si se segueix una alimentació rica i variada, aquests minerals estan presents de forma natural a l'organisme. Incrementar-ne la ingesta artificialment pot dur a un desequilibri.

✓ Dorm com un nadó

Per estudiar és important estar descansat. Fes pauses durant la jornada d'estudi i dorm set o vuit hores al dia. Si preveus passar el proper mes assegut en una cadira a la biblioteca, pensa en algun exercici que puguis fer per compensar el sedentarisme. Si no trobes el moment d'anar al gimnàs, com a mínim camina o desplaça't en bicicleta. Tampoc et convé gens alterar el ritme del teu cos i passar la nit en blanc per estudiar. L'efecte pot ser el contrari que cerques, i pots arribar a rendir la meitat.



COM EDUCAR L'ATENCIÓ I LA CONCENTRACIÓ?

La nostra atenció és per naturalesa, fugaç i requereix un determinat ambient que la mantengui. Aquest ambient ho podem denominar "racó de treball", ha de quedar associat directament amb el treball que fem, i encara més només hauria d'ésser utilitzat per aquest fi.

És molt important que tingueu un lloc d'estudi i que aquest sigui sempre el mateix, per a què el cervell relacioni aquest espai amb l'estudi, i que només pel fet d'estar allà li "entri" les ganes d'estudiar. A més de l'ambient de treball és important també tenir una bona disciplina.



FACTORS INTERNS I EXTERNS QUE IMPEDEIXEN BONA ATENCIÓ:

L'atenció pot fracassar per haver realitzat de forma inadequada la planificació i l'horari d'estudi; per què altres temes ocupen la ment de l'alumne o per haver establert malament l'ordre de prioritats.

Factors d'ordre INTERN destacam:

- ✓ Objectius mal definits.
- ✓ Metes canviants.
- ✓ Falta d'organització diària de treball.
- ✓ Retards d'assumptes importants per la seva dificultat.
- ✓ Acumulació de treball.
- ✓ Preocupacions, ansietats o pors.
- ✓ Incapacitat d'adaptació als canvis.
- ✓ Interessos múltiples i mal dirigits.
- ✓ Esgotament físic o fatiga nerviosa o mental.

Factor d'ordre EXTERN:

- ✓ Interrupcions de familiars i amics.
- ✓ Cridades telefòniques imprevistes o perllongades.
- ✓ Tràmits personals o familiars.
- ✓ Menjades fora de les hores.
- ✓ Visites al metge, etc.



ACCIONS QUE GENEREN CONCENTRACIÓ I PREMIS PER A ESTIMULAR L'ATENCIÓ.

Símtomes que posen de manifest la falta de recursos per a regular l'esforç: Els badalls, una espècie de fugida mental per el qual sempre trobam alguna cosa "suficientment important" per posposar el nostre treball, la fam, el bany, etc.

Estratègies per a ajudar a mantenir la concentració i a estimular l'atenció:

- ✓ Fer un propòsit clar de dedicació.
- ✓ Jerarquitzar l'atenció: primer el que és més fàcil, després el més difícil i al final l'intermig.
- ✓ Eliminar de la vista i de les oïdes qualsevol element que molesti.
- ✓ Preparar el material necessari.
- ✓ Fraccionar les tasques: en acabar una, descansar i llevar-la del pla de feina.
- ✓ Moure's (caminar) per afavorir l'aprenentatge de temes de memòria.
- ✓ Descansar de tant en tant i donar-se petites satisfaccions o premis quan finalitzam certs treballs.



Exercici pràctic 24: Fes una lectura ràpida d'aquesta llista de paraules i digues quins mots hi ha repetits.

taulell, flauta, café, callar, mocador,
tossir, abric, tabac, joguina, sobre,
llit, mitges, carta, sortir, separar,
pintar, conte, tinta, fulles, àvia,
càntir, porró, salmó, escultor, torró,
sortir, sofà, pot, autor, pedra,
entrar, flauta, taula, novel·la, seda
avió, caminar, camió, flauta, color,
sac, pit, tapís, joc, antic,
cançó, llum, nina, amic, pare,
amor, llibreta, disc, instint, pastís,
dibuix, manta, elefant, sortir, vermell,
fuet, córrer, carpeta, pluja, planta,
coixí, saltar, guix, gat, germà,
llac, cant, planta, cadira, disc,
pont, miro, pissarra, taula, rus.

EXERCICIS D'ATENCIÓ

**Exercici pràctic 25:**

- **Escriu en el menor temps possible el número de vegades que apareix el número 9.**
- **Cerca els següents números de telèfon i els encercla amb color vermell.**

TELÈFONS: 413802-217957-250345-211239-476959

4 3 8 9 0 4 3 6 9 0 1 2 5 7 9 6 7 7
9 1 6 2 1 7 9 5 7 8 3 9 2 1 0 6 5 4
3 0 7 9 6 2 5 0 1 9 6 7 8 4 3 2 1 0
8 9 4 1 8 0 2 9 3 8 1 1 3 4 7 5 0 8
6 5 7 2 9 1 6 0 7 4 9 5 1 8 4 0 6 5
9 8 1 6 5 0 9 6 7 8 4 3 2 1 1 2 3 9
1 2 7 3 6 7 5 3 2 1 9 0 1 6 7 5 4 3
5 6 4 2 0 5 6 8 9 6 5 9 4 0 2 1 3 0
9 8 3 4 7 9 7 4 8 6 5 2 0 1 5 6 9 9
2 5 0 3 4 5 9 9 6 7 5 5 4 0 3 2 1 1
7 9 5 4 7 6 9 5 9 0 9 9 0 3 5 3 2 5
3 4 8 5 6 9 7 8 4 3 2 1 1 1 4 5 7 4
8 0 5 9 6 8 7 7 5 0 1 5 4 8 9 7 5 3
6 1 7 2 7 3 2 9 2 8 0 5 2 9 8 0 7 1
6 7 1 4 1 3 8 0 2 1 7 6 7 4 9 7 5 6
5 4 3 2 7 5 1 6 7 1 5 8 4 3 2 0 1 4



Exercici pràctic 26: Col.loca una línia davall de “ie”

mpiblorihriemhgdoiepjdcaxziegdyjeingimduejnititelñ
piebdmdkdjfhruoeoeloriepowqfiembdbjdgfolñkbcvdfie
mgdgeibdncbcvfhjlgjhiotieoildhfbcncmfgwrseieigdndu
eioiopeoabaubdgdiemhsvzcsdpñkshuenbxcdhdiencnie
nndhtitlmbfeiojfnwbjloieylaqopnbgkduhvniejiiinnee
dlhbcnmhirjgdlopihuniebdbcvzgzvdkiuyfnlpjiyebjird
ihafreaieieliieljgnjflkjolpedcshijmdijieutrdhbkolo
sdudkyegieoieaeauhsndjldjmnfkuyrtesnjuuwywhnqyol
iehdjlivbeimjmpiougdcxbxnmfmlopirnngsuiekekiempoeij
uhygtfrdeseswawzcxgbhnmklkgloipolujhygtieijiemnhf
gkl oipscvxjigibeijieikliemhloiphdcxbjspoehslipete
sjhnbdieloiuytgfsdawaseikmbdopñloñmdhikdvsosccscia



Exercici pràctic 27: Anomena en veu alta l’abecedari però al revés. Comença per z, y, x, w...



Exercici pràctic 26: Anomena l’abecedari però aplicant a cada lletra un nom de dona. Exemple: A de Ana, B de Berta, C de Carolina, etc.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

EXERCICIS DE MEMÒRIA.



Exercici pràctic 27: Construeix una historieta amb les següents paraules:

riu, muntanya, Rafel Nadal, estel, món, vent, son, novel·la.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Exercici pràctic 26: Observa molt detalladament un objecte que es trobi dins l'aula (com ara un dibuix o un quadre o la pissarra...). Després intenta recordar-ho i escriu tot el que recordis aquí abaix:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SOLUCIONS

Exercici 4

Objectes	Solució orientativa (pot haver-hi més correctes)
EL TELÉFON MÓBIL	* Eliminar-lo de la mesa de estudio i apagar-lo.
L'HORA D'ESTUDI	* Es preferible estudiar de dia i no restar hores de son.
EL CAP	* Quan llegim no cal moure el cap d'un costat cap a l'altre.
ELS PEUS	* No arriben al terra. Seria millor una cadira de menys alçada per estar més còmode.
EL LLUM: L'APARELL	* La llum ha d'arribar pel costat contrari a on escrivim. Canvien el llum de lloc.
EL DICCIONARI	* El diccionari està molt bé al prestatge, a prop, per si l'hem de menester.
MÚSICA: ELS "CASCO"	* Lleva't els "cascos", i en general, la música.

Exercici 15 Subratllat

Exercici de subratllat	
Llegeix amb atenció aquest text, sobre les BACTÈRIES, subratllat de tres maneres diferents i tria aquella que consideris que esta millor subratllada.	
Text	Anotacions
Una bactèria es un organisme unicel·lular. A la part externa <u>posseeix una capa, anomenada paret cel·lular</u> , que l'envolta. A dintre i <u>aferrada a la paret</u> es troba <u>la membrana cel·lular</u> .	INCORRECTE: el primer subratllat es evident: excés de paraules subratllades. Que "estigui aferrada a la paret" es informació secundària. No es necessari subratllar <u>la</u> .
Una bactèria es un organisme <u>unicel·lular</u> . A la part <u>externa</u> posseeix una capa, anomenada <u>paret cel·lular</u> , que l'envolta. A <u>dintre</u> i <u>aferrada a la paret</u> es troba <u>la membrana cel·lular</u> .	CORRECTE: nomes estan subratllades les idees importants. No hem subratllat bactèria ja que es suposa que es el títol del text.
<u>Una bactèria es un organisme unicel·lular. A la part externa posseeix una capa, anomenada paret cel·lular, que l'envolta. A dintre i aferrada a la paret es troba la membrana cel·lular.</u>	INCORRECTE: pràcticament esta tot el text subratllat. No es distingeixen les idees principals de les secundàries.

Exercici 16: Subratllat

El sistema solar és una part de la Via Làctia en què hi ha vuit planetes. Aquests planetes giren al voltant del **Sol** segons un recorregut fix o òrbita. El Sol és el centre del sistema solar.

En el sistema solar també hi ha altres cossos, com els satèl·lits, els asteroides i els cometes.

El nostre estel : el Sol

El Sol és l'estel situat més a prop de la terra . El seu diàmetre és 110 vegades més gran que el de la Terra, i la seva massa, 330.000 vegades més gran. Malgrat això, el Sol és un estel de dimensions mitjanes i està considerat un més dels milions d'estels de l'Univers.

La temperatura a la superfície del Sol és de 6000° C i , a l'interior, de 14.000.000 ° C. Aquestes temperatures tan altes fan que alliberi una gran quantitat d'energia, que arribi a la Terra en forma de llum i calor.

El Sol és fonamental per a la supervivència de la vida damunt la Terra.

Els planetes

Els planetes del sistema solar, a més de girar al voltant del Sol (moviment de translació), també giren sobre el seu eix (moviment de rotació). Aquests planetes estan il·luminats per la llum del Sol i, com que reflecteixen una part d'aquesta llum que reben, brillen en el cel.

Segons la seva posició respecte al Sol, els planetes es poden dividir en dos grups: els planetes interiors i els planetes **exteriors**. Els planetes interiors són els més propers al Sol. Aquest grup el formen Mercuri, Venus, la Terra i Mart. Tots, llevat de la Terra, són rocallosos i desèrtics. No hi ha sers vius, ni rius, ni mars. Els planetes exteriors són bolles gegantines de gas, amb anells als seu voltant i molts de satèl·lits. En aquest grup s'hi inclouen Júpiter, Saturn, Urà i Neptú.

Plutó ja no forma part d'aquest grup, sinó dels planetes nans.

Exercici 17: resum “El sistema solar”

El sistema solar és una part de la Via Làctia en què hi ha vuit planetes. El Sol és el centre del sistema solar. Hi ha altres cossos com els satèl·lits, els asteroides i els cometes.

El nostre estel : el Sol

És un estel de dimensions mitjanes. Les temperatures altes fan que alliberi una gran quantitat d'energia que arribi a la Terra en forma de llum i calor.

Els planetes

Giren al voltant del Sol (moviment de translació) i també giren sobre el seu eix (moviment de rotació). Estan il·luminats per la llum del Sol.

Es poden dividir en: planetes interiors que són els més propers al Sol. El formen *Mercuri, Venus, la Terra i Mart*. I els planetes exteriors que són bolles gegantines de gas amb anells al seu voltant i molts de satèl·lits. S'inclouen *Júpiter, Saturn, Urà i Neptú*.

Plutó ja no forma part d'aquest grup, sinó dels planetes nans.

Exercici 18: respostes correctes resum:

Escriure breument les idees centrals d'un text.

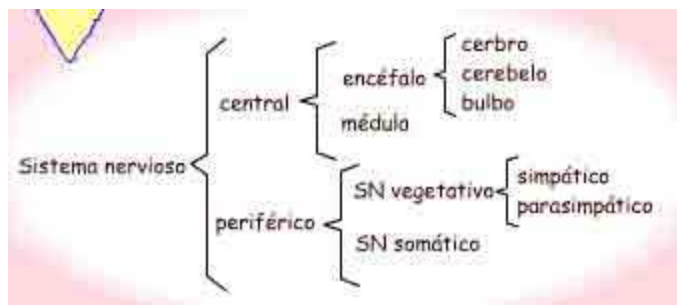
Reorganitzar personalment les idees.

Escriure les idees pròpies paraules.

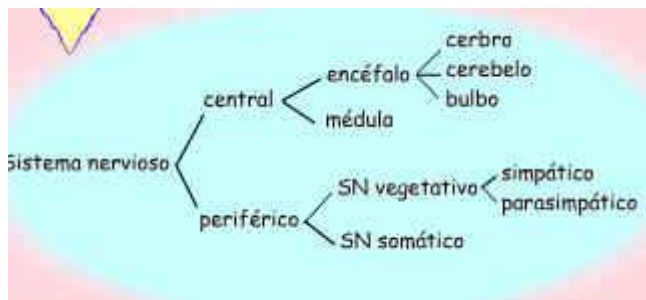
Explicar clarament les relacions entre les idees.

Exercici 19: esquemes

Claus:



De retxes:



De números:



De lletres:



Exercici 21: Solució quadre sinòptic

	Característiques	Rius	Vegetació
Clima Mediterrani	Estiu càlid i sec. Hivern suau.	Règim irregular	Boscors clars. Maquis. Estepa.
Clima Oceànic	Estius i hiverns suaus. Pluges abundants i regulars.	Cautelosos i regulars.	Boscors de roures, faigs,...
Clima Continental	Estiu amb algunes pluges. Hiverns freds i secs.	Irregulars	Taigà. Pradera.

Exercici 24: Aquest són els mots que hi ha repetits: sortir, flauta, planta i disc.