

Com fer que el meu estudi siga eficaç

Aconsegueix els millors resultats en menys temps amb organització i tècniques adequades



Què és un estudi eficaç?

Un estudi eficaç és aquell en què aconseguim els **millors resultats en el menor temps**. A 3r d'ESO necessitem dedicar temps tant a l'Institut com a casa, però amb bona organització i tècniques adequades podem:

- Obtenir bons resultats acadèmics
- Fer moltes més activitats
- Treballar sense angoixar-nos



Claus per a l'èxit acadèmic



Aprofitament de les classes

Escoltar els professors, portar els deures fets i tenir el material organitzat



Organització del temps

Establir un hàbit de treball diari a casa amb horari fix



Lloc de treball adequat

Espai còmode, ben il·luminat i sense distractors



Benestar personal

Estar bé físicament i emocionalment per concentrar-se

Aprofitament de les classes

Escoltar activament

Prestar atenció al que expliquen els professors durant les classes

Portar els deures fets

Arribar preparat a cada classe amb les tasques completades

Material organitzat

Tenir tot el material necessari i ben ordenat

Passem moltes hores a l'IES cada setmana. Com les utilitzem determina els nostres resultats acadèmics.





Organització del temps a casa

El problema del treball irregular

Si sols faig els deures i deixo l'estudi per als dies abans dels exàmens:

- Massa contingut en pocs dies
- Angoixa i estrés
- Falta de temps per estudiar bé
- Pitjors resultats

Els beneficis del treball diari

Amb una bona organització i treball constant:

- Menys angoixa
- Menys hores d'estudi abans dels exàmens
- Millors resultats acadèmics
- Més temps lliure

Com elaborar un bon horari

01

Marcar les extraescolars

Identifica totes les activitats i tasques que tens a la vesprada

02

Decidir el temps d'estudi

Determina quant de temps vols dedicar al treball escolar i l'estudi

03

Observar el temps real

Calcula quant et costa fer els deures i quant hauries de dedicar a estudiar

04

Elaborar l'horari

Amb l'horari del matí davant, crea el teu horari de treball a casa



Consell: Utilitza un planificador mensual per visualitzar tots els exàmens i treballs. Això t'ajudarà a dedicar més hores si cal.

El lloc de treball ideal

Espai adequat

Taula i cadira còmodes amb bona temperatura i il·luminació

Sense distractors

Allunyat de televisió, mòbil, persones parlant i altres interrupcions

Si el nostre lloc d'estudi està ple de distractors, haurem d'invertir molt de temps per aconseguir un mínim rendiment.

Benestar personal



Estar bé per estudiar bé

Per poder estudiar i concentrar-nos en el que estem fent, hem d'estar bé **físicament** i **emocionalment**.

Sense benestar personal, ens serà molt difícil concentrar-nos i aconseguir els nostres objectius acadèmics.

El cervell triú i l'aprenentatge

Aquesta teoria va ser proposada pel neurocientífic Paul MacLean als anys 60.

El nostre cervell es pot entendre com a format per tres parts principals, cadascuna amb funcions específiques:

- El **cervell reptilià**, encarregat de la supervivència bàsica i les reaccions instintives.
- El **cervell límbic**, que gestiona les emocions i els sentiments.
- El **cervell prefrontal**, responsable del raonament, la lògica, la concentració i la memòria.

Quan el cervell límbic està activat per l'estrès, l'angoixa o altres emocions negatives, tendeix a bloquejar el funcionament òptim del cervell prefrontal. Això significa que, sota pressió o amb malestar emocional, ens resulta molt més difícil concentrar-nos, retenir informació i, en definitiva, aprendre de manera efectiva.

Per aquest motiu, el benestar emocional és fonamental per aconseguir un bon rendiment acadèmic i poder estudiar bé.

[**Veure vídeo explicatiu sobre el cervell triú**](#)



Tasques pràctiques



Planning del que queda de trimestre

- Crear un planning detallat per a les últimes setmanes del trimestre
- Identificar exàmens, treballs i dates clau
- Distribuir el temps d'estudi de manera equilibrada
- Utilitzar un planificador mensual per visualitzar tot el volum de treball



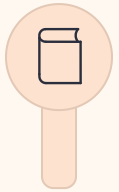
La meua forma de relaxar-me

Pensar en estratègies personals per gestionar l'estrès i mantenir el benestar emocional

Propostes per relaxar-se:

- Tècniques de relaxació i respiració
- Fer exercici físic regular
- Xerrar amb amics i família
- Escoltar música
- Passejar per la natura
- Practicar hobbies que t'agraden

Sessió d'estudi eficaç



Lectura ràpida

Per saber de què va el tema



Lectura comprensiva

Entenent bé cada part de l'apartat



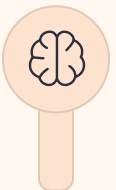
Subratllat

Complementar la informació destacada amb conceptes importants



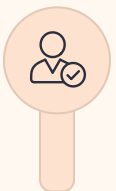
Resum i esquema

Reelaborar la informació en un format visual i propi



Memorització

Fer repassos per consolidar la informació en la memòria



Comprovar l'aprenentatge

Explicar-la a una altra persona o escriure-la

El subratllat eficaç

EL SUBRATLLAT

- Com subratllat correctament: destacar només les idees principals i conceptes clau
- Els llibres de text ja tenen destacada la informació més important (negretes, cursives, colors)
- No subratllat tot: només el 20-30% del text
- Utilitzar diferents colors per a diferents tipus d'informació

Els esquemes

L'esquema organitza la informació de manera visual i jeràrquica

Beneficis dels esquemes:

No se'ns obliden els punts importants

La informació està ordenada i estructurada

El nostre cervell troba millor la informació quan està organitzada

Facilita la retenció visual de la informació

Com fer un bon esquema:

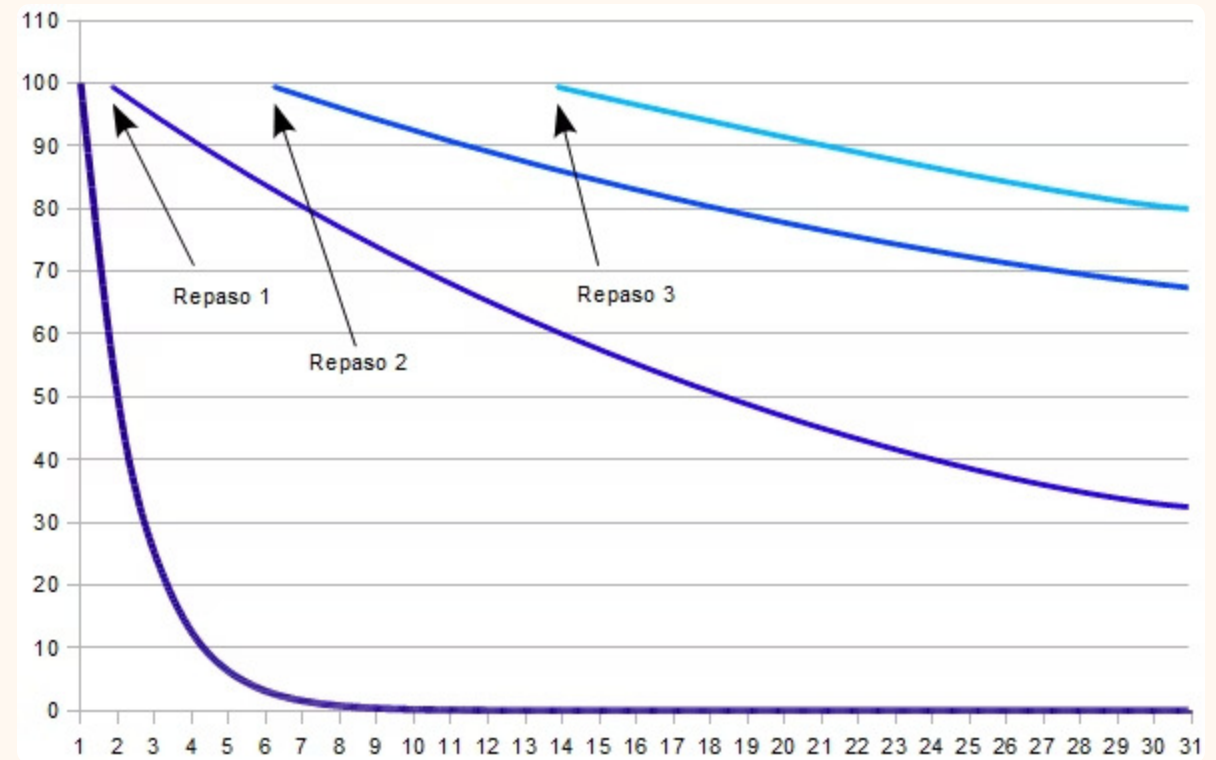
1 Començar amb la idea principal

2 Dividir en subtemes

3 Utilitzar paraules clau, no frases completes

4 Mantenir una estructura visual clara

La importància dels repassos



- 1 — Escolta activa a classe
- 2 — Creació progressiva d'esquemes
- 3 — Repàs continu dels continguts
- 4 — Preparació final i repassos intensius

Reelaborant la informació amb resums i esquemes ja memoritzem molt, però els repassos són essencials per a la consolidació definitiva.

Estratègies per a memoritzar

Tècniques memotècniques efectives:



Repetició espaciada

- Repassar la informació en intervals regulars
- Augmentar progressivament el temps entre repassos



Acrònims

- Crear paraules amb les primeres lletres dels conceptes a recordar
- Exemple: "ROYGBIV" per als colors de l'arc de Sant Martí



Imatges visuals

- Crear imatges mentals vívides del que volem aprendre
- Associar conceptes abstractes amb imatges concretes
- Com més estranya o divertida sigui la imatge, millor es recorda



Associacions

- Connectar informació nova amb coneixements previs
- Crear històries que uneixin diferents conceptes



Palau de la memòria

- Associar informació amb llocs familiars
- Recórrer mentalment aquests llocs per recordar la informació

Comprovar el que he après

Després d'estudiar, és fonamental verificar si realment hem comprés i memoritzat la informació. Això ens ajuda a veure si realment ho tenim clar.

Tècniques per comprovar l'aprenentatge:



Dir-ho en veu alta

- Explicar el tema com si ensenyéssim a algú altre
- Detectar punts on ens encallem o dubtem



Escriure els punts claus

- Anotar els conceptes principals sense mirar els apunts
- Comprovar després si hem oblidat alguna cosa important



Que algú ens ho pregunte

- Demanar a familiars o amics que ens facin preguntes
- Simular una situació d'examen real



Fer-nos un autoexamen

- Crear preguntes sobre el tema estudiat
- Respondre sense consultar els materials



Ensenyar a altres

- Explicar la matèria a companys o familiars
- Si podem ensenyar-ho, és que realment ho sabem

Tasca final: Revisió d'esquemes

1

Analitzar els esquemes que fas actualment

2

Identificar punts forts i àrees de millora

3

Proposta: crear esquemes d'una assignatura específica aplicant les tècniques apreses