

TÈCNIQUES D'ESTUDI 6É DE PRIMÀRIA

1. CONDICIONANTS QUE FACILITEN L'ESTUDI PERSONAL.

PER A QUE REALMENT APRENGUES QUAN ESTUDIES ÉS NECESSARI:

- Tenir una **organització** prèvia de tot el material que vas a utilitzar.
- És important estudiar sempre al **mateix lloc**, allunyat de qualsevol soroll que pertorbe o distorsione l'estudi.
- Programar un **horari** d'estudi aprofitant els moments del dia en que estigues més concentrat.
- Planificat el temps amb períodes intermedis de descans no molt prolongats, de uns 10 minuts més o menys. Hi ha que fer un horari de treball, amb els respectius descansos.
- Aprofita quan estigues més cansat per a realitzar les tasques més fàcils (realitzar activitats, exercicis, deures, passar apunts a net...)
- És molt important que **estudies dia a dia**. Estudiar el dia d'abans d'un examen induïx a bloquejos i no afavoreix la comprensió.
- Procura començar sempre a la **mateixa hora**, per a així potenciar l'hàbit d'estudi. Els dies que no tingues res que fer (que es estrany) llig o repassa al mateix temps, al mateix lloc i a la mateixa hora.
- El temps que s'ha de dedicar per a estudiar es recomana que siga entre una o dos hores (1 per a estudiar i mitja per a fer deures seria el ideal).
- No hem de posar-nos a estudiar després d'haver vist la televisió perquè absorbeix gran part de la nostra concentració, perjudicant així el posterior aprenentatge. Tampoc és aconsellable veure la televisió als descansos, o parlar molt de temps per telèfon, etc.



LES PAUTES MÉS IMPORTANTS QUE HI HA QUE TENIR EN COMPTE ABANS DE POSAR-SE A ESTUDIAR SÓN:

LLOC

- Una habitació individual allunyada de molt de soroll.
- Si has de compartir-la cadascú ha de tenir el seu propi racó de treball.
- L'habitació ha d'estar dotada d'una taula adequada, hem de tenir damunt d'ella solament el que necessitem, per a no distreure'ns.
- La cadira ha de tenir respall. Els peus s'han de recolzar al terra, sense creuar-los.

SILENCI

- L'habitació d'estudi ha de ser la més silenciosa.
- El soroll de la casa ha de ser el menor possible. Per tant, hem de recordar als nostres familiars que s'està estudiant i per a això es necessita silenci.
- Estudiar amb música o amb la televisió no és bo, sobre tot si el treball que es realitza requereix concentració.

TEMPERATURA

- L'habitació en la que anem a estudiar ha d'estar al voltant dels 20-22 graus centígrads, mai inferior a 17 graus.
- Una habitació en la que face massa calor ens produirà son i poca disposició al treball. La calor done son.
- Una habitació gelada pel contrari, ens torne inquiets i impedeix aprofitar al màxim la nostra concentració.

IL·LUMINACIÓ

- El més aconsellable és aprofitar la llum natural.
- Si utilitzem la llum artificial és aconsellable que la llampara porte una bombeta blavosa de 40/60w.
- La llum ha d'entrar per l'esquerra en els destres i als esquerrans per la dreta.
- No és convenient utilitzar simplement una llampara articulada, esta ha d'anar acompanyada d'una altra llum ambiental.

VENTILACIÓ

- L'aire de l'habitació d'estudi ha de renovar-se amb freqüència aprofitant el període de descans, per a que no augmente la fatiga ni el cansament físic. Convé obrir la finestra cada vegada que es descansa, perquè és més senzill concentrar-se amb l'aire pur i renovat.

LES CONDICIONS FÍSQUES I PSÍQUIQUES A TENIR EN COMPTE PER A MILLORAR L'ESTUDI SÓN:

DORMIR EL NECESSARI

- Entre **vuit i deu** hores al dia
- No portes al llit els "problemes personals, familiars o escolars". Convé procurar "deixar-los a la tauleta de nit".
- No et quedes fins a molt tard mirant la tele. Hi ha que fixar-se com norma una hora per a gitar-se.

MENJAR ADEQUADAMENT

- Convé tenir una dieta variada i bona
- En una dieta adequada no ha de faltar la verdura, peix, fruita i menjars amb fibra. És important estar ben hidratat, preferiblement bevent aigua amb l'estómac vuit, no massa durant les menjades per a no restar l'acció dels suc's gàstrics.
- Convé **ESMORZAR MOLT BÉ, MENJAR BÉ, BERENAR ALGO I SOPAR POC**. I abans de gitar-se, si estudies per la nit, picar alguna cosa.

FER EXERCICI FÍSIC HABITUAL

- Convé fer esport de forma regular, preferiblement amb un horari marcat i millor si és en equip.
- És millor fer un poc d'exercici cada dia que fer grans esforços en un sol dia i cada molt de temps.
- Hi ha que eixir a l'aire lliure, millor al camp on no hi ha contaminació, i en contacte freqüent amb la Naturalesa.

PREPARACIÓ PSICOLÒGICA PER A ESTUDIAR MILLOR

- Aprèn a respirar i a centrar l'atenció en el que estas fent a cada moment. El cap moltes vegades se'ns plena de problemes i preocupacions externes a l'estudi, però si aprenem a controlar-lo i centrar-nos en el que estem fent en cada moment, serem més feliços i el nostre estudi serà més eficaç.

Macat una meta. Has de saber el que vols i fins on vols aplegar.

- La motivació interior es el "motor" del bon estudiant. La força de voluntat és la millor energia.
- Sempre has d'intentar superar-te i fer les coses millor cada vegada.
- Coneix-te i acceptat a tu mateix. És molt important que sabies els teus punts forts, i febles i et valores al màxim per totes les coses que saps fer, intentant millorar en les que et costen més. Si enfrontes les tasques amb la convicció que ho saps fer i ho faràs bé, et sentiràs molt millor i el teu rendiment serà més alt.
- Sempre van a sorgir dificultats i problemes, però hi ha que buscar solucions i sobre tot, mai desanimar-se. No t'aïlles, parla, connecta amb persones de la teua confiança que et puguen orientar.
- Rodejat de bons amics.
- Generalment la millor ajuda en l'àmbit personal és "la que esta més prop", dins de cada família, incloent els germans.

2. COM ORGANITZAR EL MEU TEMPS D'ESTUDI

L'horari d'estudi que et proposes diàriament ha de seguir la següent estructura:

PREPARO EL MATERIAL (2 MINUTS)

ESTUDIO LES MATÈRIES MÉS FÀCILS I ATRACTIVES

ESTUDIO LES MATÈRIES MÉS DIFÍCILS O QUE M'AGRADEN MENYS (TOTAL 1 HORA MÉS O MENYS)

La fase d'estudi l'organitzarem de la següent manera:

- Abans d'estudiar farem una primera lectura del tema per a "saber de que va".
- Estudi comprensiu. Una vegada que tinguem les idees clares farem ús de les tècniques del subratllat i el esquema.
- Després d'haver estudiat descansarem (sense vore la tele ni parlar per telefon...), aprofitant per a berenar, escoltar música, ventilar l'habitació, etc. (10 o 15 minuts).
- Al final farem els deures, activitats, lectura, etc. (mitja hora).

3. SUGGERÈNCIES QUE EM FACILITEN L'ESTUDI:

- En les primeres lectures dels temes, utilitza la tècnica del subratllat, quedat en les idees principals del tema per a així tenir una idea general.
- Quan passes directament a l'estudi, fes un esquema per a facilitar la connexió interna del tema i els repassos.
- És aconsellable repassar abans de gitar-se de manera ràpida i mental, i al despertar-se per a així tenir una visió general de tot el que has après. Açò ho recomanem sobre tot en la època d'exàmens.

4. LECTURA

Tenir una bona capacitat lectora és imprescindible per a aconseguir un bon rendiment en els estudis.

La lectura és un pas previ per a realitzar les diferents tècniques d'estudi.

5. SUBRATLLAT

Els problemes més comuns a l'hora d'usar està tècnica són del tipus: "Em diu el meu professor que subratlle les idees més importants, però em poso a estudiar i tot em pareix tan important que acabo per no deixar res sense subratllar".

Subratllar és la tècnica que s'encarrega de ressaltar les idees més importants d'un text mitjançant una ratlla col·locada baix de les paraules que ho expressen. El problema està principalment en saber quines són eixes paraules. Per a saber-ho farem els següents passos:

- Lectura ràpida i pre-lectura
- Lectura comprensiva per paràgrafs.
- Escriure les "notes al marge" a mesura que anem llegint els paràgrafs.
- Respondre a eixes notes al marge que són les idees principals i ija està! i Tenim el subratllat!

A l'hora de realitzar-lo hem de tenir en compte que:

- Sols es subratllen paraules o frases breus.
- Estes paraules tenen sentit per sí mateixes, sent en la seua majoria noms (substantius) o verbs.
- En el subratllat és convenient utilitzar diferents colors i/o formes.

En quant als avantatges que esta tècnica ens reporta podem dir que:

- Fa més actiu i amè l'estudi
- Augmenta la comprensió del tema
- Facilita la concentració
- Possibilita la posterior elaboració de esquemes i resums.

6. L'ESQUEMA

Mitjançant esta tècnica es pretén obtenir una visió global i conjunta de tot el tema d'estudi que ens facilite el repàs i la memorització del mateix. D'ací que el esquema ha de quedar-nos el més net i clar possible.

Per a que així siga haurem de:

1. Partir del subratllat
2. Col·locar per ordre d'importància les idees del text.

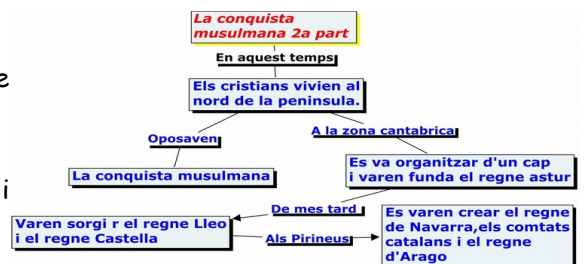


¿COM PODEM FER UN ESQUEMA?

A l'elabora un esquema és molt convenient utilitzar sols paraules claus, deixar marges amplis i utilitzar algun sistema de fàcil arxivament.

Entre els avantatges que ens aporta l'esquema destaquen:

- Contribueix a un estudi més actiu ja que obliga a prendre notes, subratllar, reflexionar, etc.
- Incrementa l'atenció i la concentració
- Disminueix el temps i esforç a l'hora de repassar i memoritzar.



7. RESUM

És una altra tècnica molt comú en la que es tracta d'exposar breument el contingut d'un text, unint amb un ordre lògic les idees principals i expressant-les amb les teues pròpies paraules.

És una tècnica que a l'igual que l'esquema ha de realitzar-se després del subratllar.

El subratllat és essencial, és com l'esquelet, el resum posa carn i músculs en ell, és a dir que apareix major vocabulari principalment de caràcter o "collita" pròpia.

No es tracta de copiar literalment el que hem subratllat, hem d'expressar-ho en les nostres paraules.

Convé tenir en compte:

- Llegir i subratllar prèviament el text.
- La seua amplària no deu excedir els dos terços del tema.
- Les idees han d'estar ben desenvolupades.
- Ha de ser individual i realitzat per un mateix.

El resum ens aporta grans beneficis:

- El fet de ser una redacció que relaciona idees ho converteix en una bona pràctica per a l'examen.
- Contribueix al desenvolupament de la capacitat d'expressió escrita.
- És també activa pel que incrementa la capacitat d'atenció i concentració.

Però té un inconvenient: la seua elaboració requereix molt de temps.

EXERCICI PRÀCTIC

Has de subratllar el text i fer un resum.

ANIMALS VERTEBRATS

El grup dels animals vertebrats està format per tots aquells que tenen esquelet intern en el que destaca la columna vertebral. Dins d'este grup ens trobem amb altres subgrups com són: peixos, amfibis, rèptils, aus i mamífers.

Els peixos són vertebrats que viuen a l'aigua. Les seues aletes i la forma allargada afavoreixen els moviments i desplaçaments pel medi aquàtic. La forma varia d'uns peixos a altres, en funció d'ella podem distingir els que tenen forma de fus, els que tenen el cos aplatat lateralment o els que tenen el cos aplanat.

Respiren l'oxigen dissolt en l'aigua per mig de brànquies o agalles que són unes làmines molt fines situades darrere del cap.

Segons el seu esquelet els peixos poden ser cartilaginosos, es a dir, formats per teixit blanc i elàstic, i ossis, formats per espines òssies.

Es amfibis es caracteritzen principalment per tenir un desenvolupament amb metamorfosi, es a dir, per les grans transformacions que sofreixen al llarg de la vida. Quan naixen viuen a l'aigua i tenen brànquies per a respirar. No obstant, al fer-se adults viuen a terra i respiren per pulmons o per la pell. Poden viure en un medi aquàtic i al terrestre.

El tritó, el gripau, la granota o la salamandra pertanyen a este grup.

El grup dels rèptils, animals terrestres, és molt ampli i vario-pint, però tots ells tenen unes característiques comuns com són tenir el cos cobert d'escames, no regular la temperatura del cos, tenir un esquelet molt flexible que els permet reptar (les tortugues no), respirar pels pulmons, ser carnívors, tots menys les tortugues i tenir una fecundació interna i incubar ous al sol.

Entre ells ens trobem les tortugues, serps, sargantanes, cocodrils i altres molts.

Les aus tenen unes característiques peculiars: quasi totes es desplacen volant. D'elles hem de dir que tenen el cos cobert de plomes, que tenen una temperatura constant, la seua boca té pico, les extremitats anteriors són ales, respiren per pulmons i es reproduïxen per ous.

Pertanyen a este grup les àguiles, la paloma, l'ànec, el flamenc, el gorrió, entre altres molts.

Dels mamífers hi ha que senyalar el que encara que la majoria són terrestres, també els hi ha aquàtics com la balena i el dofí. Entre les seues característiques principals estan el tenir una temperatura constant, respirar pels pulmons, ser vivípars, el que les femelles tenen glàndules mamàries, tenen mandíbula amb llavis i el cos cobert de pel en el cas dels terrestres.

El gos, el gat, l'esquirol, el conill, la vaca o l'home són alguns animals mamífers.

ANIMALS VERTEBRATS

El grup dels animals vertebrats està format per tots aquells que tenen esquelet intern en el que destaca la columna vertebral. Dins d'este grup ens trobem amb altres subgrups com són: peixos, amfibis, rèptils, aus i mamífers.

Els peixos són vertebrats que viuen a l'aigua. Les seues aletes i la forma allargada afavoreixen els moviments i desplaçaments pel medi aquàtic. La forma varia d'uns peixos a altres, en funció d'ella podem distingir els que tenen forma de fus, els que tenen el cos aplatat lateralment o els que tenen el cos aplanat.

Respiren l'oxigen dissolt en l'aigua per mig de brànquies o agalles que són unes làmines molt fines situades darrere del cap.

Segons el seu esquelet els peixos poden ser cartilaginosos, es a dir, formats per teixit blanc i elàstic, i ossis, formats per espines òssies.

Els amfibis es caracteritzen principalment per tenir un desenvolupament amb metamorfosi, es a dir, per les grans transformacions que sofreixen al llarg de la vida. Quan naixen viuen a l'aigua i tenen brànquies per a respirar. No obstant, al fer-se adults viuen a terra i respiren per pulmons o per la pell. Poden viure en un medi aquàtic i al terrestre.

El tritó, el gripau, la granota o la salamandra pertanyen a este grup.

El grup dels rèptils, animals terrestres, és molt ampli i vario-pint, però tots ells tenen unes característiques comuns com són tenir el cos cobert d'escames, no regular la temperatura del cos, tenir un esquelet molt flexible que els permet reptar (les tortugues no), respirar pels pulmons, ser carnívors, tots menys les tortugues i tenir una fecundació interna i incubar ous al sol.

Entre ells ens trobem les tortugues, serps, sargantanes, cocodrils i altres molts.

Les aus tenen unes característiques peculiars: quasi totes es desplacen volant. D'elles hem de dir que tenen el cos cobert de plomes, que tenen una temperatura constant, la seua boca té pico, les extremitats anteriors són ales, respiren per pulmons i es reproduïxen per ous.

Pertanyen a este grup les àguiles, la paloma, l'ànec, el flamenc, el gorrió, entre altres molts.

Dels mamífers hi ha que senyalar el que encara que la majoria són terrestres, també els hi ha aquàtics com la balena i el dofí. Entre les seues característiques principals estan el tenir una temperatura constant, respirar pels pulmons, ser vivípars, el que les femelles tenen glàndules mamàries, tenen mandíbula amb llavis i el cos cobert de pel en el cas dels terrestres.

El gos, el gat, l'esquirol, el conill, la vaca o l'home són alguns animals mamífers.

ESQUEMA

RESUM

Animals vertebrats són tots aquells que tenen esquelet intern en el que destaca la columna vertebral. Existeixen diferents subgrups: peixos, amfibis, rèptils, aus i mamífers.

Els peixos viuen a l'aigua i tenen aletes per a desplaçar-se i poden tenir diferents formes: de fus, cos aplanat... Respiren oxigen de l'aigua mitjançant brànquies. Hi ha dos classes: cartilaginosa i ossis.

Els amfibis tenen un desenvolupament amb metamorfosi. Al naixement viuen a l'aigua i respiren per brànquies, i quan són adults a la terra i respiren per pulmons o per la pell. Alguns exemples són el tritó, el gripau, la granota, la salamandra, etc.

Els rèptils tenen el cos cobert d'escames, no regulen la temperatura, el seu esquelet és flexible i la respiració pulmonar. Solen ser carnívors. La seua fecundació és interna i incuben els ous al sol. Alguns exemples són: la serp, la sargantana i la tortuga.

Les aus tenen el cos cobert de plomes, temperatura constant, pico i ales, respiren pels pulmons i es reproduïxen per ous. Alguns d'ells són el gorrió, la paloma, l'ànec, etc.

Els mamífers poden ser aquàtics i/o terrestres (la majoria). Tenen temperatura constant, respiració pulmonar, glàndules mamàries (les femelles), mandíbules amb llavis i cos cobert de pel, són vivípars. Alguns són: el gos, el gat, la vaca o l'home.