Com ajudar el meu fill o filla en l'estudi de 1r d'ESO

Una guia pràctica per a famílies que volen acompanyar els seus fills en aquesta nova etapa educativa

Reflexionem junts

Què observeu a casa?

- El vostre fill o filla estudia regularment?
- Com organitza el seu temps d'estudi?
- Té un espai adequat per concentrar-se?
- Utilitza alguna tècnica concreta per aprendre?

Els reptes de 1r d'ESO

L'entrada a l'ESO suposa un canvi important: més assignatures, més professors, més autonomia. És normal que necessiten temps per adaptar-se i trobar el seu propi mètode d'estudi.

El Pla de Tècniques d'Estudi

Durant el primer trimestre, treballem amb els alumnes a les tutories per desenvolupar habilitats d'estudi efectives:

01

Organització

Aprendre a planificar el temps i organitzar materials

02

Lectura

Lectura ràpida i comprensiva dels textos

03

Subratllat

Identificar les idees principals i secundàries

04

Esquemes i resums

Crear mapes conceptuals i resums efectius

05

Memorització

Tècniques per retenir la informació

06

Repàs

Consolidar l'aprenentatge de forma progressiva

1. 1. Organització del material

La motxilla

Reviseu junts que porta tot el necessari cada dia: llibres, quaderns, estoig complet i agenda.

L'ordre al carpesà

Ajudeu-lo a mantenir els apunts ordenats per assignatures amb separadors i arxivant regularment.

L'agenda

Encara que es revisa a classe, és fonamental fer un seguiment diari a casa dels deures i tasques anotades.

El planning d'exàmens

Els exàmens s'apunten en un planning visible per veure'ls tots d'un cop d'ull i organitzar millor el temps d'estudi.

1. 2. Organització. El lloc d'estudi ideal

Característiques clau

- Espai tranquil i ben il·luminat
- Taula ordenada i cadira còmoda
- Sense distraccions (TV, mòbil...)
- Material a l'abast
- Temperatura adequada

Un bon ambient d'estudi millora la concentració i l'eficàcia de l'aprenentatge.

1.3. Organització. L'horari d'estudi

A classe hem treballat la creació d'un horari setmanal personalitzat. El vostre paper és clau:

1

Reviseu-lo junts

Comproveu si el tenen fet i si és realista amb totes les seves activitats

2

Ajudeu a perfeccionar-lo

Busqueu el millor moment del dia per estudiar segons la seva energia

3

Feu seguiment

Animeu-los a complir-lo per equilibrar tasques, extraescolars i temps lliure

2. Lectura Comprensiva

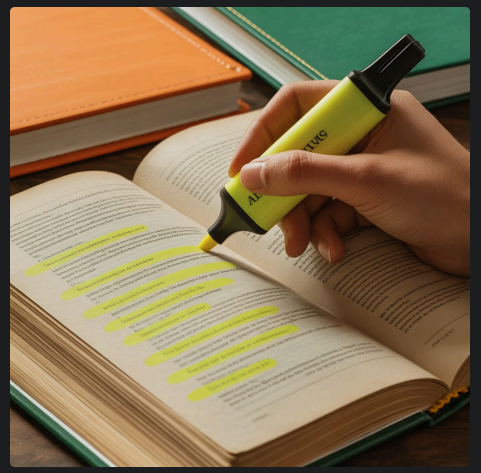
La lectura comprensiva és una eina fonamental per a l'estudi. Per fer-la efectiva, cal:

Lectura Activa

- Interactuar amb el text (preguntar-se, relacionar).
- Buscar significats de paraules desconegudes.
- Lectura pausada per a una millor comprensió.

3. Subratllat

El subratllat ajuda a fixar conceptes i a entendre el contingut. Tingueu en compte:



Tècniques de Subratllat

- Exercici de selecció i priorització d'idees clau.
- Els llibres de 1r d'ESO ja tenen el subratllat pràcticament fet amb negreta/cursiva, etc.
- Ajuda a fixar conceptes i a entendre el contingut.

4. Esquema o resum

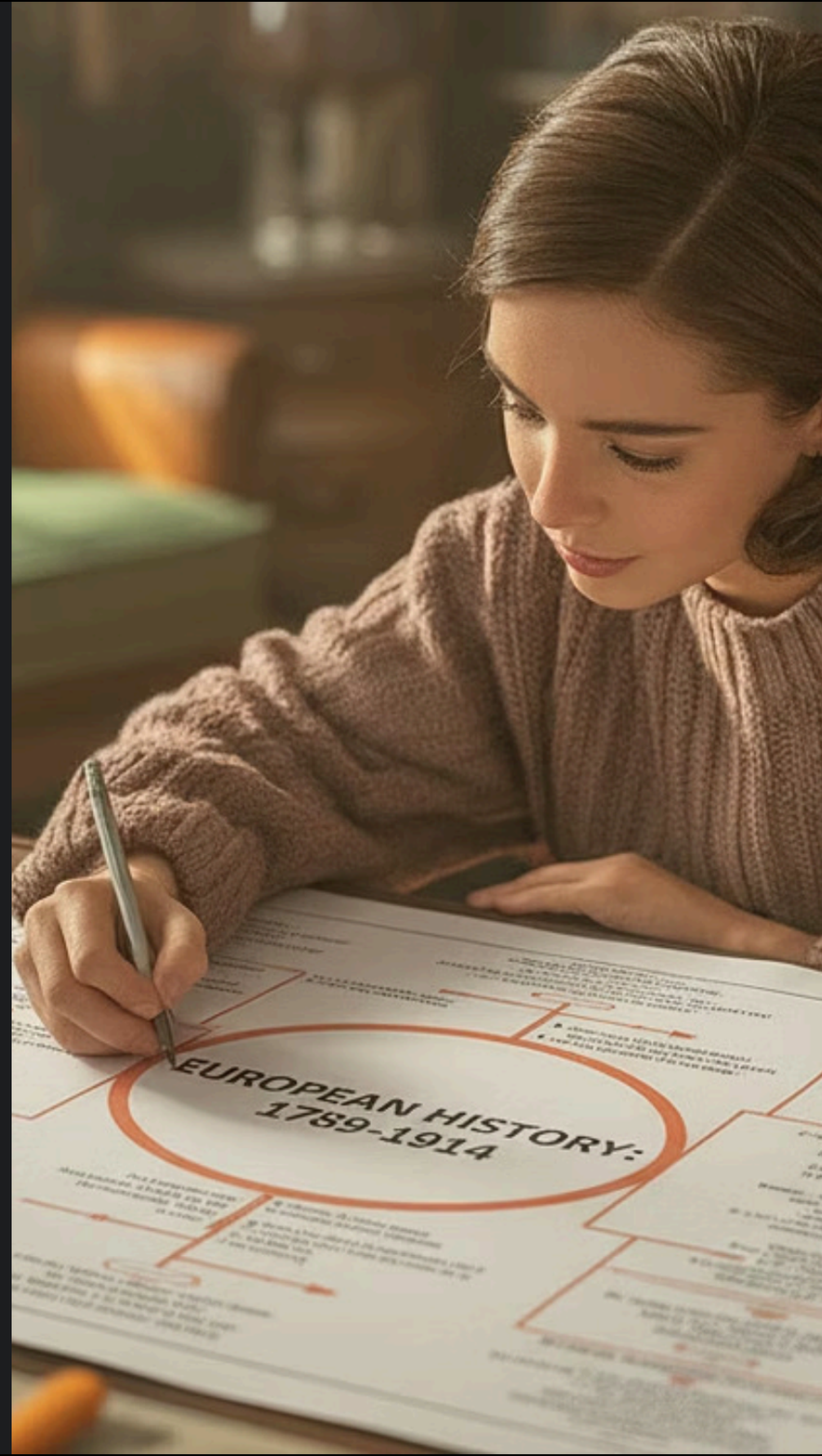
L'esquema o el resum t'ajudaran a reorganitzar la informació un cop l'hagis comprès, la qual cosa és fonamental per organitzar les idees i consolidar-les de manera efectiva.

4.1. L'esquema general

Ofereix una visió global del tema, la qual cosa facilita l'organització del contingut i l'estudi de tots els apartats.

Es recomana elaborar-lo després de cada apartat i revisar-lo en cada nova sessió d'estudi.

Organitzar la informació de manera lògica i visual en un esquema millora la retenció i la capacitat de recordar, facilitant així la memorització.



Estils d'aprenentatge

Visual

Aprenen millor amb imatges, gràfics, diagrames, colors i mapes conceptuals. Els esquemes amb codificació de colors els ajudaran enormement.

Auditiu

Assimilen amb discussions, escoltant resums o repetint en veu alta. Explicar l'esquema o gravar-se repassant-lo pot ser molt efectiu.

Kinestèsic

Aprenen fent, movent-se i experimentant. Crear l'esquema físicament, usar targetes o manipular elements els ajudarà a comprendre i memoritzar.

Planificació abans d'un examen.

Una bona planificació és clau per afrontar els exàmens sense estrès. L'estudi ha de ser gradual i estructurat.

Comença amb antelació

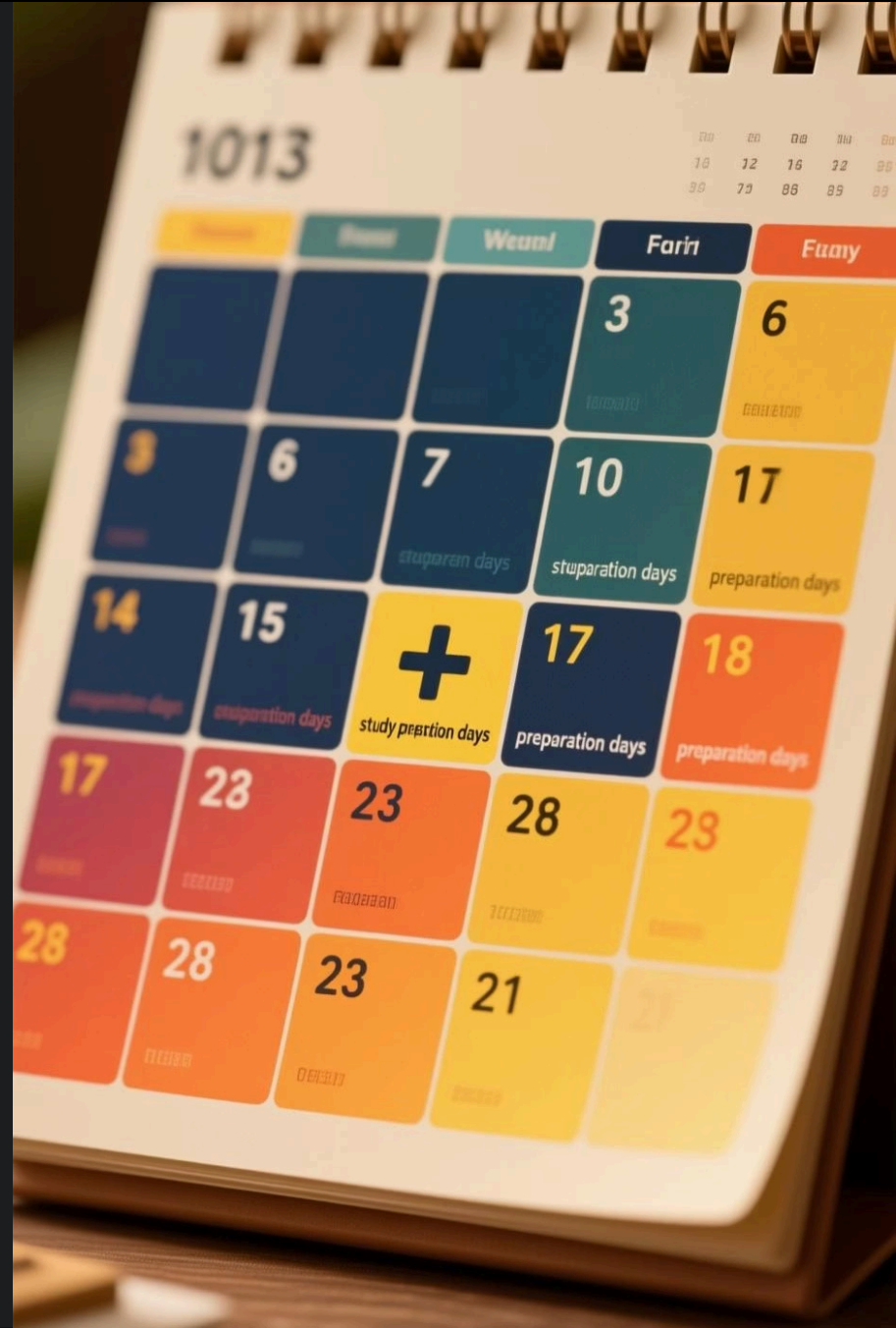
Prepara l'examen almenys 5 dies abans per assimilar la informació progressivament.

El dia abans

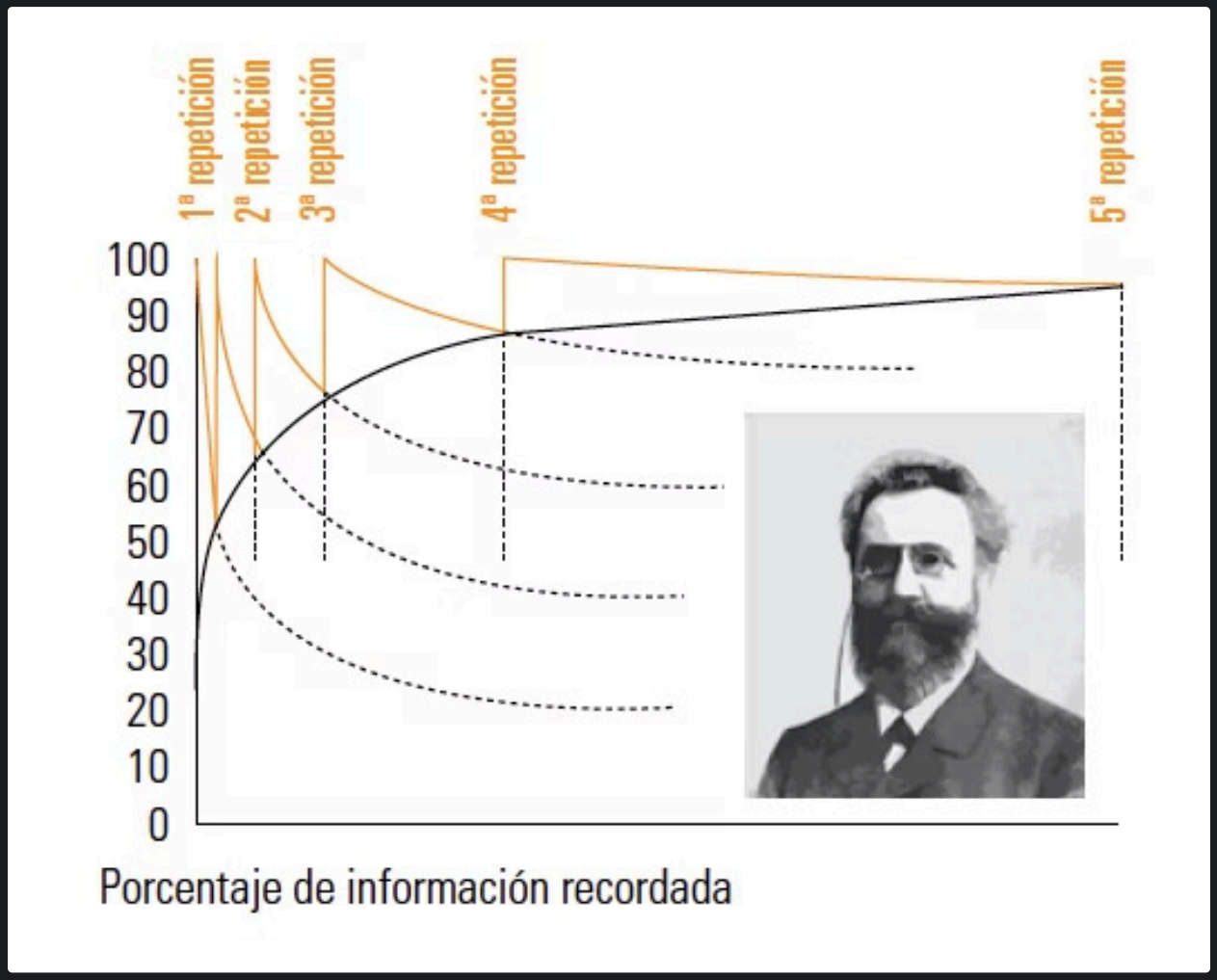
Només un repàs lleuger; evita matèria nova. Relaxa't i descansa bé.

Crea un calendari

Utilitza un calendari per distribuir l'estudi els dies previs a l'examen.



5. i 6. Memorització i repàs. Corba de l'Oblit d'Ebbinghaus



La Memòria Decau Ràpidament

Sense reforç, oblidem fins a un 50% de la informació en poques hores. La retenció disminueix dràsticament amb el temps.

La Clau: Repassos Espaiats

Realitzar repassos en intervals de temps (1 dia, 2 dies, 1 setmana, etc.) consolida el coneixement.

Llegir

Absorbeix la informació per primera vegada.

Esquema

Organitza i resumeix el contingut, creant connexions visuals.

Repàs

Reforça la informació a intervals regulars per combatre l'oblit.

Consolidació

Aquesta pràctica continuada transforma la informació en coneixement a llarg termini.

L'Esforç Compte Més que la Nota

El factor controlable que impulsa el progrés, superant notes variables i factors externs.

Reforç positiu quan l'alumne mostra:

- Regularitat
- Constància
- Superació
- Positivitat

Missatge clau: Celebrem el procés, no només el resultat.

Com poden ajudar les famílies

Ajudar-los a organitzar-se

Motxilla, agenda, carpesà. Ensenyar-los a tenir tot el material ordenat i accessible per estudiar de manera eficient.

Lloc adequat d'estudi

Ajudar-los a crear i mantenir un espai tranquil, ben il·luminat i sense distraccions per concentrar-se millor.

Seguiment de l'horari

Ajudar-los a seguir l'horari d'estudi i planificar-se el temps per equilibrar tasques, extraescolars i temps lliure.

Crear l'esquema

Si el necessita, ajudeu-lo a organitzar les idees principals i secundàries en un esquema visual clar i ordenat.

Preguntar el temari

Feu-li preguntes sobre els continguts per comprovar què ha après i on necessita reforçar.

Fer exàmens tipus

Simuleu situacions d'examen amb preguntes similars per practicar i reduir nervis.

Tècniques de memorització

A tutoria treballem regles mnemotècniques i trucs per recordar millor. Interesseu-vos per conèixer-les.

Control de l'ansietat

També ensenyem estratègies per gestionar els nervis abans i durant els exàmens. El vostre suport emocional és fonamental.

Reforçar el treball, no el resultat

Valorar l'esforç, la constància i el procés d'aprenentatge per sobre de les notes. Celebrar els petits progressos i la dedicació.

Treballem junts: El vostre suport és clau

La vostra implicació i acompanyament són essencials per ajudar-los a desenvolupar bones estratègies d'estudi que els serviran per a tota la vida.

La programació de tasques que treballem a les sessions de tutoria es troben disponibles al blog de Davinia Darsa:

Visita el blog

Nota important: Els continguts del blog són una proposta orientativa i poden haver-hi canvis segons les necessitats del grup.