

Tècniques d'estudi

Perquè el teu estudi siga eficaç, has de...

PODER: Tindre els recursos materials, la capacitat i l'aptitud.

VOLER: Estar motivat.

SABER: Manejar les tècniques d'estudi.

1. Organització

- **Prepara el material necessari** (Agenda, llibres, quaderns, llapis, ordinador...) i buida la zona de treball.

- **Programa l'estudi:** Planifica períodes d'estudi d'uns 30 o 40 minuts amb xicotets descansos de 5 minuts.

- **Temps:** tots els dies: No ho deixes per a molt tard o no estaràs buidat.

- **Llig de manera activa:** Realitza anotacions o esquemes del que vas llegint. Consulta el diccionari sempre que siga necessari.

- **Memoritza:** Però entenent el que vas estudiant.

- **Repasa:** Periòdicament.

2. Pla de treball

- **Lloc:** Sempre el mateix. Millor a la teua habitació, en la teua taula i amb les teues coses.

- **Horari:** Més o menys a la mateixa hora. Els descansos són necessaris. El temps d'estudi ha de ser profitós, concentrat i adaptat a la dificultat de la matèria i a la quantitat de tasques.

- **Equilibri:** Comença pel més difícil, quan estàs més descansat i continua disminuint en dificultat.

3. Estratègies d'estudi vàlides per a primària

Algunes estratègies d'estudi molt efectives són:

§ Planificar degudament els exàmens i la resta d'activitats acadèmiques mitjançant horaris realistes i adaptats a les possibilitats i estil de vida de cada estudiant.

§ Fer esquemes, rellegir, subratllar amb diferents colors.

§ Avaluar el que se sap sobre un tema i els conceptes que es porten més fluïxos.

§ Triar la tècnica d'estudi específica que s'adapta millor a la matèria que es vol aprendre.

§ Relacionar adequadament decisions, amb accions i procediments.

4. Tècniques d'estudi

Un bon mètode d'estudi té una sèrie de fases que cal conèixer i posar-les en pràctica:

Prelectura

És la primera ullada ràpida que es dona a un tema per a saber de què va i traure una idea general del tema.

Lectura comprensiva

Consisteix a llegir detingudament el tema. Plantejar els dubtes possibles, notes al peu de pàgina o al marge, etc. És important fer-se preguntes sobre el tema, entendre tot.

Subratllat

Subratllar les paraules clau i idees principals.

Esquema

Expressar gràficament i de forma estructurada les idees del tema, d'aquesta forma d'una sola ullada podem veure el tema complet.

Resum

Consisteix a redactar segons l'esquema el contingut de cada part. És important fer-ho amb les nostres paraules però utilitzant vocabulari i expressions adequades. A vegades si es té un bon esquema, memòria fotogràfica i facilitat d'expressió es pot obviar aquest punt.

Memoritzar

Per a memoritzar els continguts pot ajudar-nos utilitzar regles mnemotècniques.

Repassar

És fonamental repassar els continguts periòdicament. Ens vacuna de l'oblit. Podem utilitzar els resums i esquemes