

QÜESTIONARI D'HÀBITS I TÈCNIQUES D'ESTUDI ESO

A continuació tens un qüestionari d'hàbits i tècniques d'estudi que has d'omplir individualment. No t'has de posar nerviós/sa perquè no és cap examen. Aquesta activitat forma part de tot un conjunt d'activitats que realitzaràs amb la classe amb l'objectiu d'arribar a conèixer-te un mica millor.

Llegeix a poc a poc aquestes preguntes i contesta-les marcant SÍ o NO al marge dret segons correspongui. Contesta amb tota sinceritat; això et permetrà millorar el teu rendiment en l'estudi una vegada hagis analitzat els resultats obtinguts a partir de la teva pròpia correcció.

- Hàbits d'Estudi SÍ NO

- 1.- Tens un horari d'estudi?
- 2.- T'ajustes a aquest horari?
- 3.- Dorms aproximadament un mínim de vuit hores?
- 4.- Canvies sovint el teu lloc d'estudi? (menjador, habitació, cuina, ...)
- 5.- Tens a la teva taula de treball alguna cosa que pot distreure la teva atenció?
- 6.- Quan t'asseus a estudiar, mires si tens el material que necessitaràs?
- 7.- Tens prou llum per estudiar sense haver de forçar la vista?

- Actitud general envers l'estudi SÍ NO

- 8.- Et costa començar a estudiar (busques excuses, et distreus,...)?
- 9.- Preguntes les coses que no entens? (a pares, amics, professors...)?
- 10.- Acostumes a buscar al diccionari les paraules que no coneixes?
- 11.- Intentes fer ús de les coses que has après?
- 12.- A part dels llibres de text, en llegeixes d'altres que parlin dels temes que estudies en el curs?
- 13.- Parles dels temes que treballeu a l'escola amb altres persones que no són companys teus?
- 14.- Quan has de fer un treball, consultes els llibres que et diu el professor i acostumes a anar a alguna biblioteca?

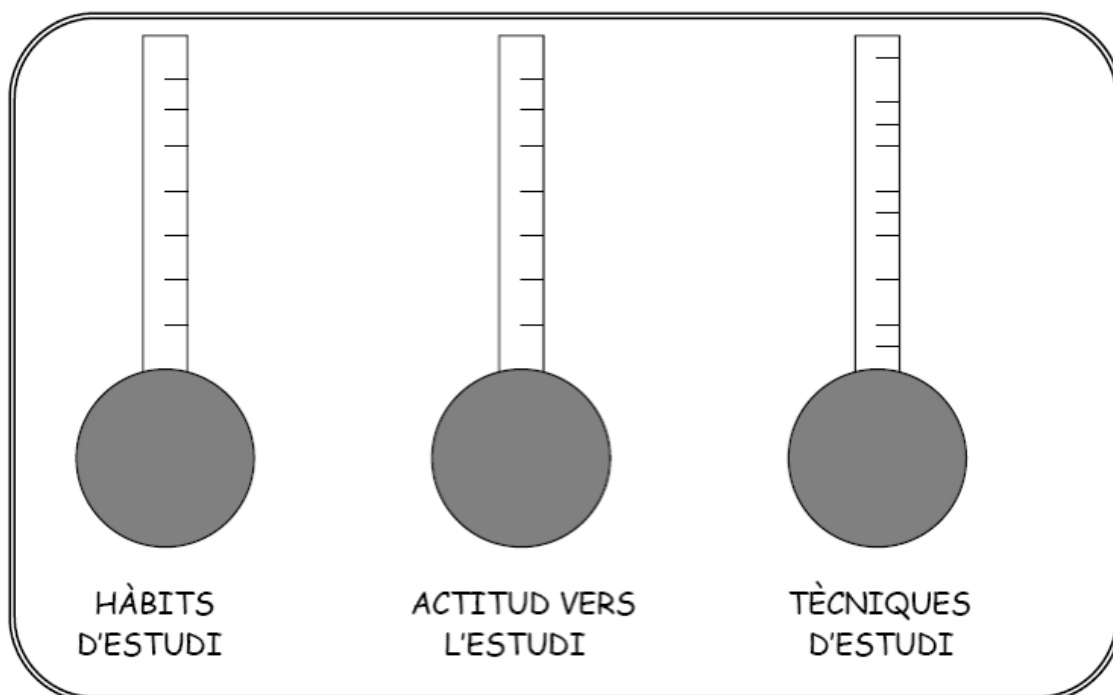
- Tècniques d'Estudi SÍ NO

- 15.- Acostumes a estudiar un tema sense mirar abans l'índex?
- 16.- Abans d'estudiar un capítol, el llegeixes ràpidament per obtenir una idea general?
- 17.- Saps resumir, amb poques paraules, allò que acabes de llegir?
- 18.- Quan estudies un tema, acostumes a fer esquemes del seu contingut?
- 19.- Passes per alt els gràfics i les taules d'un text?
- 20.- Quan has estudiat un capítol, acostumes a fer-ne un resum?
- 21.- Quan estudies un tema i no entens alguna cosa, tornes enrere per esbrinar el que no et queda clar?
- 22.- Ets capaç de prendre apunts en una classe?
- 23.- Guardes els fulls d'una mateixa matèria junts? (carpetes, carpeta amb separadors...)
- 24.- Tens dificultats per expressar de manera oral les teves idees?
- 25.- Pots expressar per escrit els teus coneixements de manera ordenada?

Tot seguit et presentem les respostes que més s'ajusten a l'ideal d'un bon estudiant. Ara compara-les amb les que tu has escrit:

- | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|---------|
| 1.- SI | 6.- SI | 11.- SI | 16.- SI | 21.- SI |
| 2.- SI | 7.- SI | 12.- SI | 17.- SI | 22.- SI |
| 3.- SI | 8.- NO | 13.- SI | 18.- SI | 23.- SI |
| 4.- NO | 9.- SI | 14.- SI | 19.- NO | 24.- NO |
| 5.- NO | 10.- SI | 15.- NO | 20.- SI | 25.- SI |

Cada vegada que encertis una pregunta, ombrreja un espai d'un dels tres termòmetres corresponents que et presentem a continuació. Segur que et serveixen d'ajuda per saber què has de fer per estudiar millor. Has de fixar-te, sobretot, en les respostes que no has encertat, sense oblidar que n'has encertat d'altres.



Així, aquelles preguntes que has "encertat" significarà que són conductes que ja fas habitualment i que ja tens adquirides. Quan no hakis "encertat" significa que es tracta de conductes que no practiques normalment però que pots adquirir. Per tant, serà molt important que intentis fer-ho: segur que el teu rendiment millorarà!!

Anota aquí el que va bé i el que cal millorar:

Veig que vaig bé en

Però hauria de millorar en el següent