

Tècniques

d'estudi

1 Què és estudiar?

- ✓ Estudiar no és un procés de memorització mecànica.
- ✓ Allò més bàsic d'estudiar és entendre els continguts conceptuals i practicar les tasques i procediments que has d'aprendre.
- ✓ Estudiar no és només preparar exàmens. Fer la tasca diària, a classe i a casa, forma part de l'estudi.
- ✓ Cal manejar eficaçment l'agenda i organitzar la tasca que s'ha de fer.
- ✓ Cal una dedicació de temps estable i un lloc adient per estudiar.

2 Consell pràctics

La bona voluntat per intentar aprovar no és suficient. És necessari tenir unes tècniques de treball adequades per obtenir uns bons resultats i aprofitar bé el temps que dediques a l'estudi.

- 1. Organitza bé el temps.** Hauries de dedicar entre dues i quatre hores diàries a l'estudi, sempre a les mateixes hores i de manera sistemàtica i sense fallar cap dia.
- 2. Dedicar temps a totes les matèries.** Encara que no tenguis feines pendents, sempre hi ha coses per repassar de totes les matèries... Naturalment, convé que dediquis més temps a aquelles matèries que no et van gaire bé.
- 3. No facis "maratons" d'estudi.** És millor el treball diari i regular que anar-se'n a dormir molt tard o a la matinada per enllestir feines pendents o preparar un examen a darrera hora. No ens hem de posar a estudiar un dia abans de l'examen, ho hem de fer almenys tres o quatre dies abans. És molt millor estudiar per un

examen tres dies abans dues hores cada dia, que el darrer dia sis hores. Això implica una bona organització i planificació (agenda) perquè hauràs de distribuir el temps d'estudi diari per preparar varis exàmens i enllestir diferents tasques, segurament.

- 4. Cerca un temps i un espai per estudiar.** El temps que dediquis a l'estudi ha de ser intocable. Has de convèncer la teva família perquè no et destorbi durant aquestes hores. El lloc és important: ha d'estar ordenat, net i ventilat; hi ha d'haver claror suficient i ha de ser tranquil. Poca gent és capaç d'estudiar profitosament davant la tele o amb la música alta, o sentint parlar alt o renou en general.

- 5. Claredat d'idees.** Has de tenir clar què és el que el professor espera de tu a l'examen i què esperes fer tu mateix.

- 6. Controla els problemes.** Si hi ha situacions de conflicte, bé siguin personals o del teu entorn familiar, has de procurar minimitzar-les i relativitzar-les i crear les condicions idònies que te permetin estudiar sense distraccions emocionals. De moment, si pots, aparca els problemes i prepara't per a l'estudi. Ja tornaràs a reprendre les qüestions i preocupacions personals en un moment no tan compromès.

- 7. Prevé el cansament.** No és possible estudiar períodes llargs amb bon aprofitament. Quan fa més d'una hora que feim un esforç intel·lectual el cervell comença a fluixejar. Aleshores és convenient descansar durant deu o quinze minuts, beure aigua, fer algun estirament corporal i tornar a començar amb energies renovades.

3 Mètode d'estudi ELSERER

E: exploració
L: lectura comprensiva
S: subratllat
E: esquema
R: resum
E: evocació, memorització comprensiva
R: repàs

EXPLORACIÓ

Observa l'índex, els resums, quadres, gràfics, apunts... del material que tens per estudiar.

Llegeix-ho tot per damunt, per veure què és el que hi entra, de què tracta, si és fàcil o difícil...

Anota les qüestions més importants que has detectat en aquesta primera lectura ràpida. Així tindràs una visió de conjunt d'allò que has d'estudiar.

LECTURA COMPRENSIVA

Llegeix amb atenció i mirant d'entendre-ho tot. Cerca el significat de les paraules que desconeixes o que dubtes del seu significat (empra el diccionari, Viquipèdia...)

Crea relacions entre les idees que descobreixes. Relaciona el tema amb altres que ja hagis estudiat. Intenta associar allò que estàs estudiant amb la teva vida personal, el teu entorn social i natural i el teu futur professional.

SUBRATLLAT

Subratlla a cada paràgraf les frases o dades més importants. Fes ús de *fosfis* o llàpissos de diversos colors segons la rellevància que li vulguis donar a aquell contingut. Utilitza un codi personal de signes (exclamacions, asteriscs, interrogacions...) per ressaltar allò que vulguis destacar.

Anota paraules o frases significatives en els marges del text.

ESQUEMES

Fes *quadres sinòptics* o esquemes amb claus, vectors-línies-fletxes, vinyetes, requadres... basats en les frases importants o paraules claus. Relaciona les idees fonamentals.

Pots posar en comú i comparar els esquemes amb els companys. També pots demanar al professor/a que els revisi.

RESUM

Elabora un resum basant-te en les paraules i frases subratllades i en els esquemes.

MEMORITZACIÓ COMPRENSIVA DEL RESUM / ESQUEMA / SUBRATLLAT

Has d'aprendre bé allò que has considerat més important del contingut i que has ressaltat en el subratllat i recollit en l'esquema o el resum.

Pregunta't a tu mateix, apartat per apartat, per comprovar que vas aprenent el tema.

***Quan siguis aquí, alerta!
Encara no has acabat, et queda la darrera passa***

REPÀS FINAL DEL TEMA

Una vegada que et saps bé el resum o l'esquema, has de repassar (rellegir) el material complet (el tema del llibre, els apunts, les activitats del quadern...) les vegades que siguin necessàries fins que vegis que ho entens i que te'n recordes de tot.