

APRENC A ESTUDIAR UN TEMA

Objectius.

- Saber organitzar personalment una sessió d'estudi.
- Analitzar les passes que suposa l'estudi d'un tema.
- Ser capaç d'utilitzar les tècniques d'estudi apropiades per millorar el rendiment personal.
- Implicar els pares en el control i seguiment dels estudis dels seus fills.

Justificació.

Una de les necessitats bàsiques detectades en els nostres alumnes és la d'adoptar estratègies més adequades per a l'estudi personal. Tot i que molts d'ells consideren que aquests temes són "avorrits" i es resisteixen a canviar el seu estil d'estudi, la realitat ens demostra el dèficit tan seriós que posseeixen en aquests temes. És veritat que de vegades no estudien prou, però també és cert que, en molts casos, ho fan malament i no obtenen un rendiment proporcional a la inversió d'esforços que realitzen, el que pot desmotivar i fer-los fracassar.

Per tot això, el professorat -i no només els tutors/es- han d'incorporar en les seves programacions la realització de sessions que els ensenyin a estudiar específicament cadascuna de les àrees curriculars. El tutor/a amb aquesta sessió pot oferir indicacions generals per a l'estudi personal, però no n'hi haurà prou amb això, sinó que a més cada un dels professors restants els que hauran especificar en cada àrea concreta les tècniques d'estudi més apropiades.

Activitats.

1. Motivació. Indicar la importància d'adoptar estratègies adequades per a l'estudi, així com la importància d'aquest per al seu futur acadèmic i/o professional. Als alumnes se'ls pot introduir en la sessió, per exemple, d'aquesta manera:

"Per estudiar no només és suficient assistir a les classes diàries, tot i la importància que

això té, ni tan sols en posar-se cada dia a fer els deures. Existeixen una sèrie de factors, tant interns com externs, que cal intentar controlar perquè no dificultin la eficàcia del temps emprat en l'estudi. Els factors externs (lloc d'estudi, ambient, materials ...) tenen la seva importància i influència en el rendiment, però res poden contra un altre factor, de caràcter intern, que és el que realment va a determinar si es té èxit en els estudis. Aquest factor és LA VOLUNTAT. Quan hi ha la voluntat de fer una cosa, es fa; i tots els inconvenients se superen per l'esforç, l'afany i la il·lusió que es posen en aconseguir-ho. Heu de tenir present el següent: la constància és un dels pocs factors que és capaç de triomfar sobre la intel·ligència".

2. Llegir atentament la història de Na Clara. Veure ANNEX I. Que els alumnes responguin a les qüestions que es plantegen.
3. Explicar les línies generals per a realitzar una sessió d'estudi adequada (requisits previs, estructura de la sessió, com enfocar l'estudi d'una lliçó, importància de la memorització...). Veure ANNEX II.
4. Exemplificar-ho amb un cas concret, bé de la matèria pròpia, o d'una altra que es presti millor a això.
5. S'hauria de realitzar un seguiment setmanal o quinzenal sobre com aborden els alumnes tant la planificació i organització de l'estudi com l'aplicació de tècniques bàsiques.

ANNEX I

HISTÒRIA DE NA CLARA

Na Clara està feta un embolic. És una noia treballadora, es passa moltes hores estudiant inormalment aprova; però pensa que hauria de treure millors notes, amb tot el temps que li dedica.

No sap què fer. Ha provat molts mètodes, però no acaben de donar-li resultat. Al principi va començar copiant les lliçons, deia que copiant se li gravaven millor; però trigava molt temps a copiar i va optar per agafar un altre mètode. Hi va haver una temporada que es posava a passejar d'un costat a l'altre de la seva habitació, recitant les lliçons fins que les hi aprenia de memòria. I fins i tot, de vegades, li demanava al seu pare que li prengués la lliçó; i la veritat és que se la sabia, però quan arribava el moment de l'control o examen se li havien oblidat moltes coses. Més endavant va pensar en un altre mètode: gravava els temes i després els escoltava al repetides vegades, però aviat es va adonar que en moltes ocasions, quan ho escoltava s'avorria, "se li anava el sant a el cel".

Últimament, com els seus professors li han dit que el subratllat és una tècnica molt bona per estudiar, ha omplert els llibres de ratlles, això sí, a llapis per no fer-los malbé. De tant en tant pren unes notes de el llibre i a la fi comprova si pot repetir tot el que s'ha estudiat. Després d'haver provat tants mètodes, no sap si aquest últim li donarà bon resultat.

QÜESTIONS A PLANTEJAR ALS ALUMNES:

1. Breu col·loqui sobre la lectura, on es plantegen preguntes com:

- Penseu que Na Clara és una bona estudiant?
- Quins errors penseu que comet Na Clara?
- Què faríeu vosaltres per solucionar aquest problema?

2. Respondre a les següents qüestions personals:

Quan et poses a estudiar una lliçó:

- Tens algun mètode concret?
- Tant si empres un mètode com si no, indica les passes que segueixes per estudiar.
- Segons la teva opinió, quin seria el mètode ideal per estudiar? Quines característiques tindria? Quins beneficis aportaria?

ANNEX II

APUNTS PER A REALITZAR UNA SESSIÓ D'ESTUDI ADEQUADA

El saber estudiar és una tècnica, i com moltes altres tècniques, només s'adquireix practicant, "fent". Un bon jugador de futbol arriba a ser-ho gràcies a la gran quantitat d'hores que dedica als entrenaments; igual passa amb un/a nedador/a, amb un/a tennista, etc.

En un primer moment, planificar una sessió d'estudi ens pot semblar complicat, com al conductor novell li sembla difícil atendre el mateix temps a el volant, als indicadors de direcció, a la palanca de canvi, a el fre, a l'accelerador... Però amb la pràctica, tot això ho fem de manera automàtica. Igual passa amb les sessions d'estudi. Vinga! Ànim! Que a estudiar només se n'aprèn estudiant.

1. DUES CONSIDERACIONS PRÈVIES:

1. Elecció d'un lloc de treball.

Quan diem "el lloc de treball" ens estem referint a les condicions físiques en què es desenvolupa el treball intel·lectual de l'estudi, com ara el mobiliari, la llum, la temperatura, la ventilació, etc. Igual que qualsevol professional, el teu lloc de treball requereix unes condicions mínimes perquè rendeixis a l'màxim. Aquestes són:

Fix. Sempre que sigui possible, el teu lloc de treball serà el mateix, perquè això t'ajudarà a crear un hàbit d'estudi.

Personal. Aquest espai t'ha de pertànyer a tu, estar decorat al teu gust. Has de tenir en compte que, a la teva taula d'estudi i en l'espai immediat que envolta la teva àrea d'estudi, no hi ha d'haver res que no serveixi específicament per a l'estudi. És possible que hakis de compartir la teva habitació, però, feu-vos un ambient personal en un racó. És important que tinguis mobiliari per a tu.

Aïllat. Has d'estar en un lloc que et permeti la concentració. Per a això has d'evitar: converses, trucades, interrupcions de familiars o amics... Si comparteixes la teva habitació, arreglau-vos per estudiar a diferents hores o acorda guardar silenci durant el període d'estudi. La veu humana és la principal font de distracció durant l'estudi.

Música. No és aconsellable per a activitats que requereixin una gran concentració. Preferiblement s'estudiarà sempre sense música. No obstant això, pot posar-se un fons

musical, amb volum baix i sense pauses publicitàries. La televisió, els vídeos de Youtube, etc estan totalment prohibits, ja que estimulen simultàniament la vista i l'oïda.

Soroll exterior. Triar, si es pot, una habitació amb poc soroll, allunyada de la sala d'estar, TV, etc.

Ordenat. Cada objecte ha de tenir destinada una ubicació perquè sempre que et faci falta puguis localitzar-lo amb rapidesa. Has de tenir també preparat a mà tot el material necessari per afrontar la sessió d'estudi, per no patir constants interrupcions (quan acabis d'estudiar has de tornar a col·locar aquest material al seu lloc).

Il·luminació. Sempre que es pugui, s'utilitzarà la llum natural. La llum ha d'entrar pel costat contrari de la mà amb la que escrius per no fer ombres. El mateix passa amb la llum artificial; cal procurar que estigui ben distribuïda, que no sigui massa intensa ni massa feble, i, per descomptat, que no es projecti directament sobre els vostres ulls. El més adequat és un llum articulat i un altre llum ambiental que il·lumini la resta de l'habitació, perquè no hi hagi massa contrast.

Ventilació. És important renovar l'aire de l'habitació amb certa freqüència, ja que els efectes d'una mala ventilació són els mals de cap, mareig, malestar general, cansament, somnolència, etc., tots ells factors que faran que rendeixis menys en el teu treball intel·lectual.

Temperatura. Aquest factor és difícil de controlar, sobretot a l'estiu. moltes investigacions han demostrat que la temperatura ideal per al màxim desenvolupament de l'activitat mental ronda entre els 17 i 22 graus. Per sobre o per sota d'aquests valors es produeixen efectes indesitjables.

Mobiliari. L'ideal és disposar del següent:

- La taula. Ha de ser segura, plana i àmplia, que permeti tenir sobre diverses coses a la vegada per no haver d'aixecar coses contínuament. Ha d'estar adaptada al desenvolupament fisiològic de l'estudiant (això es comprova de la següent manera: en estar asseguts, arriba a l'altura de l'estómac o dels colzes). El tauler ha de ser d'un color mat, per no reflectir la llum.

- La cadira. Sempre amb respall. Els peus hauran d'arribar a terra (mai podran estar penjant) però sense que s'aixequin els genolls.

- Un armari o prestatgeria. Per a ús exclusiu de l'alumne/a, on tingui arxivat i ordenat el seu propi material.

- Un tauler de suro (això no és imprescindible, però sí recomanable). Per col·locar els horaris de classe, la programació de les sessions d'estudi, els avisos de coses

importants a recordar...

2. Tenir una adequada preparació mental.

De poc serveixen els esforços per millorar l'ambient d'estudi si la preparació psicològica no està a punt. Hem de tenir present que l'estudi és una activitat eminentment mental, per això és imprescindible tenir una bona forma psicològica per afrontar l'esforç de l'estudi. Cal tenir confiança en nosaltres mateixos, interès i ganes d'aprendre, optimisme, metes clares i, per descomptat, controlar els problemes personals (preocupacions, enutjos, problemes econòmics, amors...).

Per aconseguir aquesta adequada preparació psicològica, heu de tenir present els següents aspectes:

- Reforça el teu interès. No et posis mai a estudiar pensant que és un rotllo el que estudies, perquè llavors sí que et resultarà un rotllo.
- Tinguès una actitud positiva. Has de mantenir una actitud positiva cap a totes les assignatures, professors/es i companys/es. Tots tenen els seus aspectes positius i negatius, però els que busquen el costat positiu de les coses i treuen profit d'elles són els que triomfen.
- Coneix-te a tu mateix i confia en les teves capacitats. Has de creure en les teves possibilitats. Si des del començament tires la tovallola, com aconseguiràs l'èxit? Has de ser realista i pensar que si t'esforces, pots aconseguir-ho.
- Controla els teus nervis. Quan alguna cosa no et surti bé, tingues calma. El posar-se nerviós no soluciona res; més aviat empitjora la situació. Si cal, pots fer exercicis de relaxació que t'ajudin a dominar la situació.
- Afronta els teus errors. No hi ha ningú perfecte. Tots cometem errors. Però davant una fallada es pot reaccionar de dues maneres: o enfonsar-te i no aixecar cap, o reaccionar aprenent dels errors comesos. Un possible suspens mai t'ha de enfonsar, sinó tot el contrari; t'ha d'empènyer a estudiar més i millor que mai.
- Evita les distraccions. Has de buscar les causes, quan, com i per què et distreus, i, sobretot, posar-hi remei.
- Soluciona els teus problemes. És pràcticament impossible estudiar si tenim problemes que ens ronden pel cap. Els problemes cal solucionar-los abans.
- Envoltat't d'un ambient social adequat. És molt important que la teva família t'animi i valori els esforços que dediques a l'estudi. També és fonamental que t'envoltis de bons amics, treballadors i responsables.

2. COM ESTUDIAR UNA LLIÇÓ?

Existeixen molts mètodes per estudiar, però tots ells coincideixen en determinats aspectes que són, potser, els més importants. Aquesta proposta és la síntesi de diversos d'aquests mètodes. Té les passes següents:

1) Anàlisi del tema. Abans de començar per la lectura del tema, hem de fer-li un cop d'ull ràpid per veure de què va, quants apartats té, quina relació té amb el tema o temes anteriors que ja hem estudiat i si continua amb el tema següent o finalitza amb aquest. També és molt important analitzar els gràfics i il·lustracions, així com llegir la introducció, si la té.

2) Prelectura o lectura ràpida del tema. És una passa complementària de l'anterior. es tracta d'adquirir un major coneixement del tema abans d'intentar memoritzar-lo. El tema es llegeix íntegrament, analitzant els gràfics i dibuixos, però sense aturar-nos excessivament en cap apartat. L'objecte d'aquesta lectura ràpida no és encara el memoritzar. El que es pretén és: Veure d'una manera ràpida de què tracta el tema. Interessar-me per ell. Tenir una idea global del que vaig a estudiar. Que serveixi de preescalfament en els primers minuts de l'estudi. A mesura que anem llegint, hem d'intentar relacionar el material nou amb els altres temes ja estudiats.

3) Lectura detinguda o lectura comprensiva. Finalitzada la lectura anterior, anam a començar una nova lectura, substancialment diferent. Aquesta lectura serà detinguda, paràgraf per paràgraf, pregunta per pregunta, de manera atenta i reflexiva. Aquest tipus de lectura ens permet: Entendre millor el tema a estudiar. Aprofundir en els punts foscos i difícils. Assimilar i memoritzar millor el contingut de la lliçó.

Per poder realitzar aquesta lectura, hem de: Llegir detingudament cada apartat del tema. Buscar en el diccionari el significat de totes les paraules que desconeguem. Localitzar les idees principals de cada paràgraf, així com les secundàries que reforcen, aclareixen o complementen les idees principals. Descobrir l'estructura lògica de cada paràgraf. Relacionar les idees principals dels diversos paràgrafs. Plantejar-preguntes específiques sobre el que llegim.

4) Subratllar les idees més importants. Aquesta passa la podem realitzar simultàniament amb l'anterior. Subratllar consisteix a "assenyalar per sota amb una ratlla alguna paraula o frase escrita, per cridar l'atenció sobre ella". Hem de tenir això molt present: el subratllat mai es farà en la primera lectura, perquè gairebé sempre surt malament i l'únic que aconseguim és dificultar el nostre posterior estudi. Al mateix temps que estem subratllant podem escriure algunes paraules en els marges de el text (en el propi llibre). Són les anomenades anotacions marginals. Aquestes paraules ens ajuden a comprendre millor les definicions, les parts de el text, el sentit de les frases...

5) Elaborar un esquema del tema. Fer un esquema significa representar gràficament el tema atenent només a les idees més importants, anotant les paraules claus. Per confeccionar l'esquema farem servir sempre de l'subratllat que prèviament hem fet.

6) Realització d'un resum. Un resum consisteix a expressar de forma breu i el més precís possible les idees essencials de el text. Aquest pas pot substituir l'anterior i viceversa. Si es confecciona un bon esquema no cal la realització del resum, i si es té un bon resum, es pot prescindir de l'esquema.

7) Memorització. La memorització del que estudiem és essencial per a l'aprenentatge, però mai ha de fer-se una memorització cega, a peu de la lletra d'allò que llegim, sinó que hem de guardar a la memòria els aspectes essencials del tema, allò que un cop analitzat i digerit és significatiu per a nosaltres. Un cop situat el tema i relacionat amb el que ja sabíem sobre ell, i hem destacat les idees principals, són aquestes les que hem de memoritzar. Per a això, després de la lectura detinguda de cada apartat del tema, TANCA EL LLIBRE i tracta de recordar les idees principals d'aquest apartat, i, si pots, algunes complementàries. És molt recomanable que tinguis a mà paper i llapis i que tractis d'escriure aquestes idees centrals o paraules clau (d'aquesta manera serà més fàcil memoritzar). Quan comprovem que ens sabem bé el tema, hem de relacionar el que hem après nou amb el que ja coneixíem d'abans.

8) Generalització del que s'ha après. Consisteix en aplicar el que hem après a situacions noves o a situacions ja conegudes però que no podíem resoldre. Així ajudem novament a la memòria i fem més lent l'oblit.