

ETS BON ESTUDIANT?

-QÜESTIONARI DE TÈCNiques I HÀBITS D'ESTUDI I DE TREBALL-

A continuació trobaràs una sèrie d'afirmacions sobre qüestions que poden estar relacionades amb la teva forma de treballar i estudiar. Llegeix atentament i posa una creu a la resposta que millor indiqui el que acostumes a fer. Has de contestar amb total sinceritat. Les possibles respostes són les següents:

SÍ: Estàs molt d'acord amb el que es diu.	¿ ?: Estàs d'acord, o fas el que es diu, només en part .	NO: . No estàs d'acord amb el que es diu.
---	--	---

A - SALUT			
1. Sovint tinc problemes de salut que dificulten els meus estudis.	NO	¿ ?	SÍ
2. Tinc problemes de visió o audició que m'impedeixen treballar bé.	NO	¿ ?	SÍ
3. Quan em poso a estudiar, em vénen forts mals de cap.	NO	¿ ?	SÍ
4. Tinc al·lèrgies durant el curs que em dificulten la feina.	NO	¿ ?	SÍ
5. Sovint em poso molt nerviós/a i m'angoixo davant els estudis	NO	¿ ?	SÍ
TOTAL			

B - ACTITUD, INTERÈS Y MOTIVACIÓ DAVANT L'ESTUDI			
1. Estudio perquè m'agrada, no perquè m'obliguin els meus pares.	SÍ	¿ ?	NO
2. Quan els professors expliquen una cosa que no entenc, ho pregunto.	SÍ	¿ ?	NO
3. Em conformo amb aprovar "pels pèls", encara que no sàpiga bé els temes.	NO	¿ ?	SÍ
4. Procuo ampliar els coneixements adquirits a classe.	SÍ	¿ ?	NO
5. Em costa molt trobar el moment de posar-me a estudiar.	NO	¿ ?	SÍ
6. No estudio tots els dies, només ho faig quan tinc exàmens a la vista.	NO	¿ ?	SÍ
7. Quan acabi aquests estudis penso seguir estudiant.	SÍ	¿ ?	NO
8. Preferiria fer una altra cosa abans que estudiar. Em desagraden els estudis.	NO	¿ ?	SÍ
9. Quan demanen voluntaris per fer exercicis o tasques, gairebé mai surto	NO	¿ ?	SÍ
10. Atenc a les explicacions dels professors / es sense distreure.	SÍ	¿ ?	NO
TOTAL			

C - CONDICIONS AMBIENTALS PER A L'ESTUDI.			
1. Tinc un lloc fix per estudiar.	SÍ	¿ ?	NO
2. Estudio en un lloc on se senten tots els renous de la casa.	NO	¿ ?	SÍ
3. Tinc un lloc per posar les meves coses i ho tenc tot ordenat.	SÍ	¿ ?	NO
4. M'interrompen amb freqüència quan estic treballant.	NO	¿ ?	SÍ
5. Disposo de bona il·luminació en el meu lloc d'estudi.	SÍ	¿ ?	NO
6. Controlo la temperatura i la ventilació per no carregar l'ambient.	SÍ	¿ ?	NO
7. Sovint estudio cansat/da, amb son.	NO	¿ ?	SÍ
8. La meua família em dóna suport i procura que estigui còmode/a i a gust	SÍ	¿ ?	NO

estudiant.			
9. Estudio amb freqüència recolzat/a al llit o a un sofà.	NO	¿ ?	SÍ
10. Moltes vegades estudio i treball amb música.	NO	¿ ?	SÍ
TOTAL			

D - PLANIFICACIÓ DE L'ESTUDI. HORARI.			
1. No estudio tots els dies	SÍ	¿ ?	NO
2. M'he proposat un horari de treball i estudi i procuro complir tots els dies, encara que no tingui exàmens a la vista.	SÍ	¿ ?	NO
3. Els meus pares em fan fer tasques i estudiar per poder sortir amb els meus amics i amigues.	NO	¿ ?	SÍ
4. Els caps de setmana treball i estudio molt poc.	NO	¿ ?	SÍ
5. El treball se m'acumula i no em dona temps de dur-lo al dia.	NO	¿ ?	SÍ
6. Diàriament, o gairebé diàriament, repàs la matèria explicada a classe.	SÍ	¿ ?	NO
7. Normalment estudio sense llevar hores de son (sense vetllar ni matinar).	SÍ	¿ ?	NO
8. Quan em manen una feina, per unes coses o per altres, queda sempre per l'últim dia.	NO	¿ ?	SÍ
9. Quan estic estudiant, faig descansos breus per esplaiar-me i seguir després amb més ganes.	SÍ	¿ ?	NO
10. Quan faig les tasques o estudio no segueixo un ordre. Vaig fent el que em va venint de gust o fins i tot ho deixo a la meitat per acabar més tard.	NO	¿ ?	SÍ
TOTAL			

E - TÈCNiques D'ESTUDI. MÈTODE DE TREBALL.			
1. Abans d'estudiar una lliçó examino títol, apartats, il·lustracions...	SÍ	¿ ?	NO
2. Fer primer una lectura ràpida del tema em sembla una pèrdua de temps.	NO	¿ ?	SÍ
3. Tracto de buscar les idees principals i les dades importants.	SÍ	¿ ?	NO
4. Normalment subratllo les idees clau i les dades d'interès.	SÍ	¿ ?	NO
5. Subratllo molt, de vegades paràgrafs sencers. Tot em sembla important!	NO	¿ ?	SÍ
6. També acostumo a fer anotacions al marge, o escriure algunes paraules en el text per tenir una visió més ràpida de les idees clau.	SÍ	¿ ?	NO
7. Faig esquemes de cada lliçó, després d'haver subratllat, i hi anoto les paraules clau.	SÍ	¿ ?	NO
8. Per repassar un tema, generalment en tinc prou amb els esquemes.	SÍ	¿ ?	NO
9. No m'agrada fer esquemes doncs em sembla una pèrdua de temps.	NO	¿ ?	SÍ
10. Normalment faig resums dels temes amb les meves pròpies paraules.	SÍ	¿ ?	NO
11. Els meus resums tenen gairebé les mateixes paraules que el text que estudio.	NO	¿ ?	SÍ
12. Per fer el resum utilitzo les paraules destacades i les idees subratllades.	SÍ	¿ ?	NO
13. Quan no comprenc alguna cosa ho anoto per preguntar després a classe.	SÍ	¿ ?	NO
14. Relaciono el que vaig aprenent amb el que he après anteriorment.	SÍ	¿ ?	NO

15. Estudio de forma activa fent-me preguntes sobre el tema.	SÍ	¿ ?	NO
16. Després d'estudiar / aprendre una lliçó, la repàs.	SÍ	¿ ?	NO
17. Estudio i repàs directament al llibre, sense utilitzar esquemes...	NO	¿ ?	SÍ
18. Quan es tracta d'estudiar llistes de noms o de paraules, tinc recursos i "trucs" per memoritzar-los.	SÍ	¿ ?	NO
19. Intent estudiar-ho tot de memòria.	NO	¿ ?	SÍ
20. Planifico els repassos amb temps abans dels exàmens.	SÍ	¿ ?	NO
TOTAL			

F - APUNTS			
1. Prenc nota de les explicacions dels professors/es a classe.	SÍ	¿ ?	NO
2. Sense saber per què, a classe, "se me'n va el sant al cel" (em distrec).	NO	¿ ?	SÍ
3. En prendre apunts, intento escriure tot el que el professor/a diu, i moltes vegades em perdo.	NO	¿ ?	SÍ
4. Tinc quaderns d'apunts dividits per matèries.	SÍ	¿ ?	NO
5. Utilitzo abreviatures per guanyar temps.	SÍ	¿ ?	NO
6. Quan tinc algun dubte, normalment ho pregunto als professors/es.	SÍ	¿ ?	NO
7. Passo els meus apunts a net el més aviat possible.	SÍ	¿ ?	NO
8. Crec que el millor és no "menjar-se el coco" i demanar-li els apunts a un company/a que els prengui bé.	NO	¿ ?	SÍ
9. Completo els meus apunts amb el llibre de text o amb altres de la biblioteca.	SÍ	¿ ?	NO
10. Abans que el professor/a expliqui un tema, procuro fullejar-lo per així poder seguir-lo millor i demanar que m'aclareixi els dubtes.	SÍ	¿ ?	NO
TOTAL			

G - EXÀMENS			
1. Normalment deixo l'estudi per a l'últim dia abans de l'examen.	NO	¿ ?	SÍ
2. Els exàmens em posen molt nerviós/a.	NO	¿ ?	SÍ
3. Encara que em sàpiga la matèria, a l'examen em quedo en blanc.	NO	¿ ?	SÍ
4. Abans de començar l'examen m'asseguro d'entendre bé les instruccions.	SÍ	¿ ?	NO
5. Quan em donen l'examen em poso a contestar ràpidament, gairebé sense mirar la resta de les qüestions, perquè em pot faltar temps al final.	NO	¿ ?	SÍ
6. Normalment realitzo un esquema abans de contestar cada pregunta.	SÍ	¿ ?	NO
7. Tinc cura de la presentació i l'ortografia, gairebé tant com del contingut.	SÍ	¿ ?	NO
8. Procuro deixar temps per repassar l'examen abans de lliurar-lo.	SÍ	¿ ?	NO
9. Quan em lliuren un examen corregit repàs detingudament la correcció: puntuació, anotacions del professor/a... procurant treure conclusions positives per a futurs treballs o exàmens.	SÍ	¿ ?	NO
10. Sí l'examen m'ha anat malament, no vull tornar a saber res d'ell. Ni el miro.	NO	¿ ?	SÍ
TOTAL			

Quan acabis, espera les instruccions del teu professor/a i segueix-les amb molta atenció.

AUTOCORRECCIÓ

1.- Un cop has contestat el qüestionari has de sumar el nombre de creus que hi ha a cadascuna de les tres columnes de cada apartat. Els números obtinguts has portar-los a la següent taula d'autocorrecció. Fixa't bé perquè els resultats de la columna 3 no són necessaris.

	1ª Columna	2ª Columna	SUMA TOTAL DE PUNTS
A- SALUT	___ x 4 = ___	___ x 1 = ___	
B- ACTITUD, INTERÈS I MOTIVACIÓ DAVANT L'ESTUDI	___ x 2 = ___	___ x 1 = ___	
C- CONDICIONS AMBIENTALS	___ x 2 = ___	___ x 1 = ___	
D- PLANIFICACIÓ DE L'ESTUDI	___ x 2 = ___	___ x 1 = ___	
E- TÈCNiques D'ESTUDI. MÈTODE DE TREBALL	___ x 1 = ___	___ x 0 = 0	
F- APUNTS	___ x 2 = ___	___ x 1 = ___	
G- EXÀMENS	___ x 2 = ___	___ x 1 = ___	

2.- A continuació trasllada les dades obtingudes al quadre que t'ha lliurat el teu tutor/a, per obtenir una gràfica de barres.

3.- A la vista de la gràfica reflexiona sobre les següents qüestions:

➤ En quins aspectes presents més deficiències?

➤ A què creus que es deu?

➤ Què podries fer per millorar?

