



# L'estudi

## Planificació de l'estudi

- Fixa uns objectius concrets a curt i llarg termini, d'acord amb les exigències de cada assignatura.
- Confecciona un horari diari i setmanal el més racionalment possible tenint en compte les teues característiques personals.
- Revisa periòdicament l'horari introduint les correccions pertinents.
- Sigues constant i no et desanimis si en els primers dies no aconsegueixes complir totalment l'horari.
- Estudia tots els dies el mateix temps i a la mateixa hora. No has de deixar que se t'acumule el treball.
- No vetlles ni matines excessivament. Busca les hores d'estudi on el teu rendiment sigui més alt. Quan la teua ment està cansada i ets incapaç de comprendre el que estàs llegint has de deixar d'estudiar, perquè no es tracta de perdre es temps sinó d'aprofitar-ho millor. Descansa i torna a estudia després.
- Preveu l'ordre d'estudi de cada matèria d'acord amb la teua corba de treball. Comença per una matèria no molt difícil, seguir amb les més difícils i acaba amb les més fàcils.
- Distribueix el temps d'estudi per a cada matèria d'acord amb el grau de dificultat i exigència.
- Estudia en diversos períodes seguits, intercalant descansos entre ells: temps de cada període entre 30 i 60 minuts. Són més productives diverses sessions curtes amb petits descansos que una sessió llarga de diverses hores. Per cada hora de treball, descansar de deu a quinze minuts.

## L'estudi actiu

L'ús de tècniques d'estudi actiu facilita la memorització, ja que el material arriba a la memòria pe vies diferents: la lògica-abstracta, la visual, la metacognoscitiva, la motora.

A més a més pots fer:

- Anotacions als marges. Pe exemple ¡!= ¡curiós!; ¿?= no ho entenc; etc. Aquestes anotacions ens ajuden a trobar ràpidament informació rellevant al text.
- Formulats preguntes i intenta resoldre-les. És la millor forma d'implicar-te en allò que estudies. Qüestionat sobre les implicacions dels materials, quines relacions s'estableixen entre diferents matèries, etc.
- Parla sobre el tema. Amb companys, grups de treball... comparteix allò que més t'interessa.
- Contrasta el que has llegit amb altres fonts d'informació. Assegurat sempre que les fonts que consultes són fiables, especialment a Internet.