

TÈCNiques I HABITS D'ESTUDI

Microcàpsules

oficina **Jove**
del Vallès Occidental
Sabadell

No sé per on començar...

Aquest temari és massa llarg...

Impossible mantenir-se desperta llegint això...

La posada en pràctica de bons hàbits
d'estudi influeix positivament en la
consecució de l'èxit acadèmic

T'expliquem com!

Com comencem?

- ➔ Habilita un ambient adequat d'estudi
- ➔ Organitza i planifica el teu temps
- ➔ Troba la motivació per estudiar i aconseguir els objectius proposats
- ➔ Utilitza estratègies d'aprenentatge efectives i adequades tant a les teves habilitats com a la mena de proves que has de superar
- ➔ Fes ús de les noves tecnologies



Ambient d'estudi

- ➔ **Fixar un lloc d'estudi:**
aquest espai ha de tenir els elements necessaris per poder realitzar correctament la teva tasca
- ➔ **Mobiliari apropiat i ordre:**
és fonamental disposar d'una taula ampla, una cadira amb respatller i material per a l'estudi
- ➔ **Bona ventilació i correcta temperatura:**
si es pot, triar un espai que es pugui airejar sovint i que no hi faci ni massa fred ni massa calor
- ➔ **Il·luminació adequada:**
la llum natural és la millor aliada per a l'estudi

És bàsic que el lloc triat sigui silenciós i tranquil

Ni sorolls, ni distraccions!



1.



Pla d'estudi

→ És necessari establir uns objectius d'aprenentatge, metes específiques i mesurables

→ Cal ser realista i tenir en compte el temps que invertim en altres activitats com fer esport, estar amb la família o amics, menjar i dormir

→ Comença per les tasques més difícils i complicades

→ Marca't el període de temps que destinaràs de manera diària o setmanal al contingut que vols aprendre

→ És recomanable estudiar en diferents dies de la setmana i no focalitzar l'estudi en un sol dia durant moltes hores seguides

Memoritza dades

Compren-les

Assimila-les



2.

Motivació

Quines millores busques? On vols arribar?

La motivació és major si trobes que la formació és útil, pràctica i atractiva

- ➔ Tingues curiositat
- ➔ Confia en tu
- ➔ Fixa't petites metes i encara que estiguis a casa fes activitat física ja que estaràs de més bon humor i milloraràs el teu rendiment
- ➔ Elimina distraccions
- ➔ Premia't

- ➔ Reconeix-te!  
Quan la motivació per estudiar és forta, cursar uns estudis no et suposarà molt d'esforç



3.

TIC

Depenent dels teus objectius, podràs triar aquella Tecnologia de la Informació i Comunicació que millor s'adapti per a aconseguir els resultats desitjats

Eines TIC que et poden ajudar a estudiar:

- ➔ Recursos escrits
- ➔ Recursos visuals
- ➔ Recursos audiovisuals
- ➔ Recursos auditius
- ➔ Recursos per gestionar i emmagatzemar informació
- ➔ Recursos per organitzar un calendari
- ➔ Recursos per estudiar en grup



4.

Recursos TIC

RECURSOS ESCRITS

Editors de text

[Google Drive](#)
[Zoho](#)
[Hancom](#)
[StackEdit](#)
[Office](#)
[Simplenote](#)
[Evernote](#)
[Squid](#)

Tests

[GoConqr](#)
[Thatquiz](#)
[Quizlet](#)
[Testeando](#)

RECURSOS VISUALS

Mapes conceptuals

[Mindomo](#)
[XMind](#)
[MindNode](#)
[Bubble](#)
[Wisemapping](#)
[Creately](#)
[Cmap](#)

Póster interactiu

[Padlet](#)
[Popplet](#)
[Mural](#)
[Genially](#)
[Canva](#)

RECURSOS AUDIOVISUALS

Videos

[Khan Academy](#)
[Youtube](#)
[Educatube](#)
[Educatina](#)
[Academic Earth](#)
[TED Talks](#)

RECURSOS AUDITIUS

Podcast

[Spotify](#)
[Apple Podcasts](#)
[Google Podcasts](#)
[Ivoox](#)
[Storytel](#)

Recursos TIC

RECURSOS PER GESTIONAR I EMMAGATZEMAR INFORMACIÓ

Guardar Articles

[Pocket](#)
[Instapaper](#)

Plataformes d'emmagatzematge de dades Online

[Dropbox](#)
[Google Drive](#)
[Box](#)
[iCloud](#)
[Evernote](#)

Sistemes de la gestió de la informació

[Diigo](#)
[Symbaloo](#)

RECURSOS PER ORGANITZAR UN CALENDARI

Calendari d'estudi

[Google Calendar](#)
[Any.do](#)
[My Homework](#)
[Notion](#)

RECURSOS PER ESTUDIAR EN GRUP

Xarxes Socials

[Twitter](#) [Line](#)
[Facebook](#) [Telegram](#)

[WhatsApp](#)

Plataformes Videoconferència

[Skype](#)
[Hangouts](#)
[Zoom](#)
[Slack](#)
[Microsoft Teams](#)

Tècniques d'estudi



→ Lectura i subratllat

És aconsellable realitzar una primera lectura d'aproximació i després, una segona lectura en la qual comprendre a la perfecció les diferents idees i subratllar tots els conceptes clau. El subratllat ha de ser únicament dels aspectes rellevants del text

→ Resum

Destacar les idees principals del text llegit, sense fer còpies exactes de les frases, sinó intentant dir el mateix amb les nostres pròpies paraules. Ha d'incloure les paraules clau

5.

Tècniques d'estudi

→ Esquema

Representació gràfica del temari, un resum del que s'ha llegit prèviament identificant la idea principal, però en un format més àgil i visual

→ Mapa Conceptual

Tècnica d'estudi que impulsa la nostra creativitat, desenvolupa la capacitat visoespacial en la connexió de conceptes, i com tot això influeix en la nostra forma d'organitzar i distribuir els conceptes clau.

Com més gran sigui l'ordre i classificació, més fàcil serà visualitzar-lo



5.1

Tècniques d'estudi

→ Exercicis pràctics i tests

Algunes assignatures requereixen més pràctica que memòria. En aquestes, podem realitzar diferents exercicis pràctics o tests que ens ajudaran a avaluar els nostres coneixements

→ Explicar l'après

Intentar transmetre a una altra persona allò que hem après amb les nostres pròpies paraules és una de les estratègies més efectives perquè aquest aprenentatge es consolidi en la nostra memòria

→ Regles Mnemotècniques

Les tècniques de memòria són útils per a recordar un llistat de paraules o frases concretes



5.2

AVANTATGES

Compartir

Complementar

Consolidar coneixements

Contrastar coneixement

Reflexionar

Discutir

Dificultat per coordinar estils d'estudi i ritmes de treball

INCONVENIENTS

Distracció amb els companys

Diversitat de necessitats en el grup

Diversitat d'interessos en el grup

¿ estudiar en grup?

Què fer abans d'un examen?

EL DIA ABANS ←

És recomanable repassar, però no concentrar totes les hores d'estudi aquest dia ja que això ens pot saturar

EL DIA DE L'EXAMEN ←

Lleva't aviat, esmorza bé i arriba a temps a l'examen. Recorda agafar tots els materials que necessitaràs per poder fer l'examen, com la identificació personal i el material per escriure. Reserva't uns minuts per relaxar-te i preparar-te mentalment

DURANT L'EXAMEN ←

És preferible que llegeixis bé totes les preguntes

Organitza la teva resposta

Respon el que et demanen i cuida la presentació



oficina Jove

 del Vallès Occidental
Sabadell

C/ Blasco de Garay, 19
Sabadell 08202

Tel. 93 745 33 01

 689 32 19 45

oficinajove@ajsabadell.cat

De dilluns a dijous de 9 a 15 h
i tardes de 16 a 18 h
Divendres de 9 a 15 h

en vols saber més?

www.sabadell.cat/joves



[@sbdjove](https://www.instagram.com/sbdjove)

