

## El procés d'estudi

1. L'estudi comença a l'aula, si aprofitem el temps a classe estant atents, prenent apunts, preguntant-nos si ho entenem i consultant els dubtes; l'estudi a casa serà fàcil.
2. És important saber quines són les nostres fortaleses i debilitats per tal d'adaptar-nos a l'estudi.
3. El nostre cervell processa la informació per diferents canals i maneres, si ho explotem (preguntant, escrivint, parlant...) l'aprenentatge serà millor.
4. La concentració és molt important, hi ha estratègies per augmentar-la.
5. La motivació és clau! Ens ha d'agradar o interessar el que estem estudiant, ja sigui perquè ens interessa o pel què ens donarà en un futur.
6. Tenir una meta ens anima, si ens fixem un resultat, estudiarem amb ganes.
7. Hem de conèixer què ens demana el professor/a per a l'examen, si no ho tenim clar, no ens ha de fer por o mandra preguntar.
8. A l'hora de començar a estudiar ens hem d'organitzar amb un horari.
9. A part de la planificació, cal tenir en compte com ens trobem i l'espai on estudiem.
10. El primer que farem és llegir el tema: primer una lectura ràpida, per veure el que ens demanen, i després una lectura en profunditat.
11. És bàsic entendre el que llegim: buscarem les paraules que no entenguem al diccionari o preguntarem.
12. Mentre llegim caldrà identificar les idees principals i secundàries.
13. Sempre ens hem de fer un resum amb les nostres pròpies paraules.
14. S'ha de practicar. Es poden realitzar simulacres d'examen o repetir exercicis.
15. Cal conèixer tècniques per a què la informació es quedi al cap, que no sempre han de ser memoritzar.
16. Un esquema, mostra les relacions entre les idees principals i secundàries, i la relació entre elles.
17. És important estudiar el temps necessari, si ens costa, cal fer descansos.
18. Abans de l'examen, ens hem de posar a prova. Si no estem preparats, demanarem ajuda.
19. Normalment hem d'estudiar sols, però estudiar amb un company a vegades pot ajudar.
20. No s'ha d'estudiar només el dia abans, perquè si no entenem alguna cosa, no tenim temps per solucionar-ho. Hem de deixar reposar la informació. Si som persones que ens posem nervioses, no ajuda deixar-ho tot pel final. El dia abans l'hem de dedicar a relaxar-nos i a repassar.
21. Cal dominar els nervis i, en el moment de l'examen, ens hem de trobar bé.
22. Durant l'examen, primer de tot farem una lectura ràpida, començarem contestant el que sabem fer millor i les preguntes que tinguin més importància. Abans de contestar, organitzarem el temps i escriurem un full en brut, si cal, abans. Sempre revisarem el que hem contestat.
23. Finalment, quan ja sabem el resultat de l'examen, si ha anat bé revisarem què ha fet que vagi bé i així ho repetirem. El que no ha anat bé, mirarem el perquè i ho canviarem.