



EL TEMPS D'ESTUDI



1r cicle

NOM..... CURS.....



QUÈ ÉS ORGANITZAR EL TEMPS D'ESTUDI?

És molt important saber organitzar el temps per aconseguir fer totes les coses. Si saps planificar-te, tindràs temps per jugar, per a descansar, per estudiar i per fer els deures.

Si tens un horari i el compleixes sabràs en cada moment què has de fer, d'aquesta forma no t'oblidaràs de res.

COM ORGANITZAR EL TEMPS D'ESTUDI ?

Per estar ben organitzat és necessari :

- 1. Un calendari .*
- 2. Un horari .*
- 3. Ús de l'agenda i feina diària.*

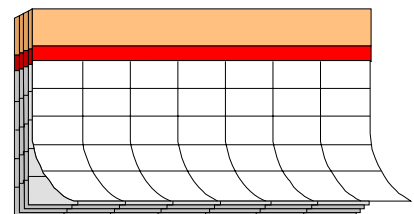
1. Calendari:

Tenir tots els dies del mes en un mateix full per apuntar les dates d'exàmens. Aquest full el podem tenir a classe i a casa.

2. Horari:

Per elaborar un horari personal hem de pensar amb:

- Les hores que dormim .
- Les hores que som a classe
- El temps dedicat a higiene (dutxa ...) i a una alimentació adequada.
- Els esports .
- Jugar i descansar.





3. Ús de l'agenda i feina diària:

- Estudiar cada dia , a la mateixa hora i al mateix lloc .
- Anotar bé a l'agenda quina feina hem de fer.
- Primer farem la feina més urgent.
- Indicam amb retoladors de diferents colors les tasques més importants.
- Primer, farem les feines més difícils o les que ens hem de concentrar més.



*Per detallar aquest pla setmanal es molt important l'ús diari de l'agenda.
Aquesta és una eina imprescindible per estar organitzats.*

APRENC A PLANIFICAR EL MEU TEMPS D'ESTUDI

Contesta a les següents preguntes :

Apuntes a l'agenda el que has d'estudiar cada dia?	SÍ	NO
Revises l'agenda cada dia?	SÍ	NO
Dus els deures fets tots els dies ?	SÍ	NO
Tens temps per fer els deures a casa?	SÍ	NO
Només fas la tasca de les assignatures que t'agraden?	SÍ	NO

Pinta de color vermell el requadre de les assignatures que creguis que són difícils i groc les assignatures que creus fàcils.

Matemàtiques

Català

Anglès

Religió

Educació plàstica

Castellà

Educació física

Estudi

Música

Medi

Quina és l'assignatura més difícil per tu? _____

Quina és l'assignatura més fàcil? _____



Recorda:

Primer de tot farem els deures que trobam més _____.

Dedicarem més temps a les assignatures que ens costen _____.

TREBALLAM L'AGENDA

Aquesta és una pàgina de l'agenda de n'Aina. Per demà n'Aina té aquests deures:

10 novembre

Matemàtiques: fer sumes de la pàgina 10 del llibre.

Català: escriure 2 frases amb les paraules apuntades al quadern.

Medi : estudiar examen del tema 3.

Subratlla de color vermell la feina més urgent i que necessita més esforç.

Quina tasca creus que farà primer? _____

Recorda: Subratllam amb retoladors de colors les feines més _____

i més _____.

Primer feim la feina més urgent i la feina que ens duu més esforç.





ENS ORGANITZAM EL CAPVESPRE I L'HORABAIXA

Llegeix:

Així és un dia de la setmana de na Maria. Va a l'escola a les 9 del matí i allà, de dilluns a divendres, dina.

A les 5 arriba a casa, berena, descansa i veu un poc la tele. Estudia i fa els deures. Abans de sopar es dutxa .

A les 10 se'n va a dormir.

Què fas quan surts de l'escola? (dinar, jugar amb els amics, fer deures, mirar la tele, dutxa,...) Escriu totes les coses que fas a la tarda quan surts de l'escola.

Recorda: He de revisar _____ cada dia i deixar un temps per fer els deures.

També hem de tenir temps de jugar, descansar, fer esport...





Cada dia vas a l'escola de 9:00h a 14:00. Però...què fas a la tarda? **A la pàgina de darrera (Annex 1) hi ha activitats que feim el capvespre. Tria les activitats que fas tú quan surts de l'escola. Pinta-les, retalla els dibuixos i ordena les activitats que des de que surts de l'escola fins que te'n vas a dormir. T'has d'organitzar per tenir temps a fer les coses que vols.**

HORA	ACTIVITAT



HORA	ACTIVITAT



EL MEU HORARI PERSONAL A PARTIR DE LES DUES ÉS:

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
14:00-					



ANNEX 1

		
SOPAR	ESTUDIAR	JUGAR AMB ELS AMICS
		
ACTIVITATS EXTRAESCOLARS (pintura, música...)	DINAR	REVISAR L'AGENDA I FER ELS DEURES
		
DORMIR	HIGIENE PERSONAL	MIRAR LA TELE
		Fes el dibuix
ESPORT	DESCANSAR	ALTRES