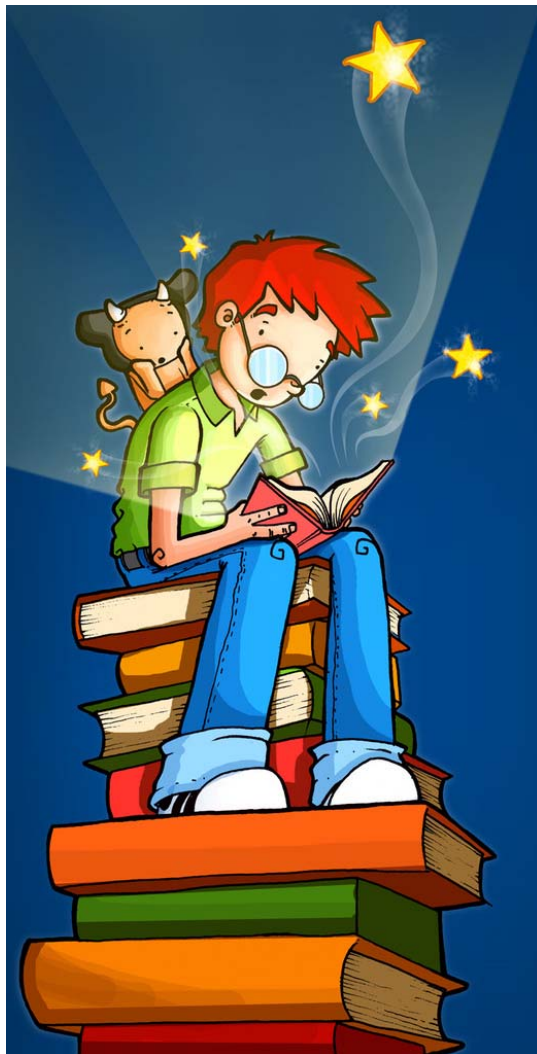




EL TEMPS D'ESTUDI



SEGON CICLE

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



QUÈ ÉS ORGANITZAR EL TEMPS D'ESTUDI?

És molt important saber organitzar el temps. Si saps organitzar-te, tindràs temps per jugar, descansar, per estudiar, fer els deures i per veure els amics.

Si tens un horari i el compleixes sabràs en cada moment què has de fer.

Hem de tenir en compte , que hi ha molts de moments del dia (quan dorms, quan ets a les classes, en el pati, quan menges,...) que els tens organitzats, però hi ha altres moments que hem d'aprendre a organitzar per poder-los aprofitar millor.

COM ORGANITZAR EL TEMPS D'ESTUDI?

Per estar ben organitzat és necessari :

1. Un calendari del curs.
2. Un horari personal.
3. L'ús de l'agenda i feina diària.



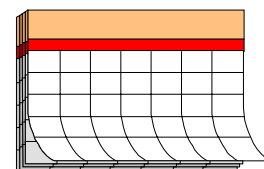
1. Calendari del curs:

Es tracta de tenir tots els dies del mes en un mateix full per apuntar les dates d'exàmens i entrega de treballs . S'ha de tenir a un lloc visible , a classe i a casa.

2. Horari personal:

Per elaborar un horari personal hem de tenir en compte :

- Les 8 hores diàries que dormim.
- Les hores que som a classe
- El temps dedicat a higiene personal i a una alimentació adequada.
- Els esports que realitzam (l'exercici físic és necessari per l'estudi).
- El temps que dedicam a descansar i a les activitats de diversió (dissabtes, diumenges, festius,...)





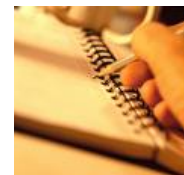
Per tant, **els consells a seguir per planificar el nostre temps d'estudi són:**

- Apuntar totes les assignatures que tenim i repartir-nos el temps d'estudi depenent del grau de dificultat.
- Alternar les matèries a estudiar : les que més ens agraden o més fàcils amb les que per nosaltres són més difícils, així evitam cansament.
- Entre una tasca i una altra hi ha d'haver 10 minuts de descans.
- Sempre hem de tenir l'horari a la vista.

Per detallar aquest pla setmanal es molt important **l'ús diari de l'agenda** com a eina bàsica per estar organitzats.

3. L'ús de l'agenda i feina diària:

- L'estudi ha de ser diari, a la mateixa hora i en el mateix lloc .
- Primer feim la feina més urgent.
- Anotar bé a l'agenda quina feina hem de fer per a cada dia.
- Indicarem amb retoladors de diferents colors les tasques més importants.
- Primer farem les tasques que ens resulten més difícils o les que ens hem de concentrar més.
- Apuntar a l'agenda les festes que hi ha durant el curs: Nadal, Setmana Santa, ponts, ... Reservam algunes tasques (lectura de llibres, treballs ...) per aquestes dates.





APRENC A PLANIFICAR EL MEU TEMPS D'ESTUDI

Contesta a les següents preguntes encerclant la resposta adient:

Apuntes i revises a l'agenda el que has d'estudiar cada dia?	SÍ	NO
Estudies tots els dies?	SÍ	NO
Dus els deures fets cada dia?	SÍ	NO
Esperes que els teus pares et diguin quan has de fer els deures?	SÍ	NO
Fas primer la tasca que et resulta més difícil?	SÍ	NO
Només fas la tasca de les assignatures que t'agraden?	SÍ	NO
Fas el que tens temps, el demés es queda sense fer.	SÍ	NO

Elegeix d'aquest requadre les 5 assignatures que et resultin més difícils i apunta-les per ordre:

Matemàtiques	1 _____
Lengua castellana	
Llengua catalana	
Anglès	2 _____
Medi	
Plàstica	3 _____
Música	
Educació física	4 _____
Estudi	
Religió	5 _____

Digues una assignatura que sigui fàcil per tu i una que te resulti difícil:

Fàcil: _____ Díficil : _____

A quina assignatura hauràs de dedicar-li més temps o més esforç?

Recorda: Primer feim les tasques que trobam _____ i els hi dedicam més temps.

A l'hora d'estudiar i fer els deures alternarem una matèria difícil amb una de _____



EL CAPVESPRE I L'HORABAIXA.

Al matí vas a l'escola de 9:00 a 14:00h i saps que has de fer en cada moment .
Però què fas a la tarda? Anomena totes les coses que fas cada dia quan surts de
l'escola (estudi, descans, deures, jugar amb els amics, esport, higiene,
alimentació,...)

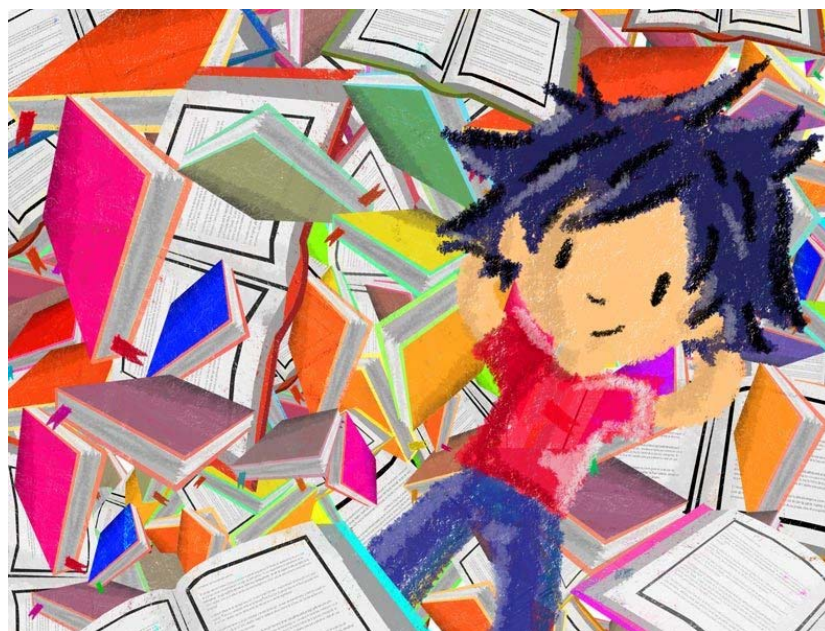
Creus què fas massa coses a la tarda? -----

Tens temps de fer els deures? -----

Recorda : De dilluns a divendres, la teva principal obligació ha de ser "dur al dia" les feines de l'escola.

Has de dedicar tots els dies un temps a l'estudi i a fer els deures.

No només estudiar. Deixar temps pel descans, jocs, i activitats diàries (menjar, dutxa...)





L'ESCOLA I LA TASCA A CASA

Aquesta és una pàgina de l'agenda de n'Aina. A n'Aina no li agrada Medi perquè li costa entendre-ho. Per demà n'Aina té aquests deures:

10 novembre

Matemàtiques: fer les multiplicacions de la pàgina 25 del llibre.

Català: descriure al seu quadern a un company de classe.

Medi : estudiar examen del tema 3.

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

Quina tasca creus que ha de fer primer? _____ Perquè?

Quina és la tasca més urgent de la seva agenda? _____

A quina feina haurà de dedicar més temps avui? _____

Recorda : _____ amb retoladors de colors les feines de més importància.

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

Revisam cada dia la nostra _____.





EL MEU HORARI PERSONAL.

Ara fes l'horari de tots els dies de dilluns a divendres.

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14:00-					