



EL TEMPS D'ESTUDI!



TERCER CICLE

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



QUÈ ÉS ORGANITZAR EL TEMPS D'ESTUDI?

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

Doncs, si tens un horari i el compleixes sabràs en cada moment què has de fer, d'aquesta forma no t'oblidaràs de res i et donarà temps a fer-ho tot.

Hi ha molts de moments del dia (quan dorms, quan ets a classe, 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 setmanalment.
3. Ús de l'agenda i feina diària.



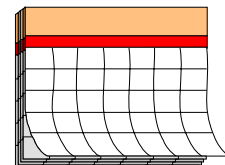
1. Calendari del curs:

Es tracta de tenir tots els dies del mes en un mateix full per tal d'anar apuntant les dates d'examens i entrega de treballs . S'ha de tenir a un lloc visible .

2. Horari personal:

Per elaborar un horari personal hem de tenir en compte :

- Les 8 hores diàries que ens dediquem a dormir.
- Les hores que assistim 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 dediquem 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:**

- Calcular quantes hores a la setmana tenim per estudiar i fer treballs.
- Apuntar totes les assignatures que tenim i repartir-nos el temps d'estudi depenent del grau de dificultat
- Alternarem les matèries a estudiar, les que més ens agraden o més fàcils amb les que requereixen més esforç. Així evitam cansament i desconcentració.
- Les sessions de feina seran aproximadament de 50 minuts alternant 10 minuts de descans.
- Sempre hem de tenir l'horari aprop i a la vista.

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



3. Ús de l'agenda i feina diària:

- L'estudi ha de ser diari, a la mateixa hora i en el mateix lloc .
- Primer farem la feina més urgent i més immediata. Cal anotar bé a l'agenda quina feina hem de fer per a cada dia en concret.
- Indicarem amb retoladors de diferents colors les tasques de més importància.
- Primer de tot farem les tasques que ens resulten més difícils o que requereixen més concentració.
- Hem d'apuntar a l'agenda quines festivitats hi ha al llarg del curs escolar: Vacances de Nadal, Setmana Santa, ponts, ... amb la finalitat de reservar determinades activitats (elaboració de treballs, lectura de llibres,...) per aquestes dates.

4. Webs d'interès

<http://www.xtec.es/recursos/index.htm>

<http://www.xtec.es/orienta/>

<http://www.educalia.org>



APRENC A PLANIFICAR EL MEU TEMPS D'ESTUDI

Com t'organitzes? Contesta a les següents preguntes encerclant la resposta que correspongui:

Fas tot el que has de fer encara que no tenguis temps per descansar?	SÍ	NO
Apuntes i revises a l'agenda el que has d'estudiar cada dia?	SÍ	NO
Estudies tots els dies?	SÍ	NO
Estudies deixant pauses per a descansar?	SÍ	NO
Dediques un determinat temps a cada assignatura?	SÍ	NO
Esperes que els teus pares et diguin quan has de fer els deures?	SÍ	NO
Fas primer la tasca més urgent i més immediata?	SÍ	NO

Puntua del 1 al 10 les matèries del requadre. Dóna 1 punt a l'assignatura que et resulta més difícil i 10 punts a la que et suposa menys esforç.

Recorda:

Apuntarem totes les assignatures que tenim i repartirem el temps d'estudi depenent del grau de dificultat.

Alternarem les matèries a estudiar, les que més ens agraden o més fàcils amb les que requereixen més esforç.

Primer de tot farem les tasques que ens resultin _____.

	Més difícil
	1.
Matemàtiques	2.
Llengua castellana	3.
Llengua catalana	4.
Anglès	5.
Plàstica	6.
Música	7.
Educació física	8.
Medi	9.
Estudi	10.
Religió	
	Més fàcil



A quina assignatura hauràs de dedicar més esforç? _____

Quines dues assignatures podries alternar a l'hora d'estudiar?

Per evitar el cansament, quines dues assignatures no te convé estudiar seguides?

De quina assignatura faràs primer la tasca? _____

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 el capvespre? Enumera totes les coses que fas cada dia quan surts de l'escola (estudi, descans, amics, esport, higiene, alimentació,...)

Segurament tot el què has indicat és important per tu. Suprimiries alguna cosa? _____

Perquè? _____

Recorda: Per elaborar el teu horari personal d'estudi també has de tenir en compte les hores que dediques a dormir, a descansar, les hores que ets a classe, els esports, el temps que estàs amb els amics, higiene personal,...

Has notat que no tots els dies tens la mateixa tasca ni coses a estudiar. Respectant el que fas cada tarda, has d'establir un horari que et permeti fer, el que amb més urgència, necessites fer cada dia.



L'ESCOLA I LA TASCA A CASA

Cada dia tens 5 hores de classe i en elles fas coses diferents:

- Avui a la primera hora has tengut **Llengua**. El professor ha manat de tasca subratllar tots els adjectius que apareixen al text copiat a classe.
- A la segona hora has tengut **matemàtiques**, heu treballat les figures geomètriques (con i cilindre). De tasca tens cercar 5 objectes amb aquesta forma
- A la tercera hora has tengut **educació física**, no ha manat res de tasca.
- A la quarta hora has tengut **educació artística** i has dibuixat un ram de flors que la mestra ha posat sobre la taula. Has d'acabar de donar-li color.
- A la darrera hora has tengut **coneixement del medi**. Heu repassat el tema dels animals invertebrats per l'examen de demà.

Què has de fer de tasca? _____

Quina tasca és prioritària? _____

Subratlla aquesta tasca prioritària d'un color diferent (retolador, fluorescent,...)

ORGANITZAM LA TARDA I EL MOMENT DE FER LA TASCA

Organitza el teu horari de tarda tenint en compte que pel dia següent tens de tasca el que hem apuntant a l'exercici anterior. **No oblidis el temps de descans, esport, higiene, alimentació, amics...**

Hora	Activitat que faré
14:00 -	



RECORDA:

HEM DE REVISAR DIÀRIAMENT A _____ LA TASCA QUE TENIM.

Subratllarem a l'agenda de diferents colors les tasques més urgents o prioritàries.

ALTERNAREM LES MATÈRIES A ESTUDIAR I ENS REPARTIREM EL TEMPS D'ESTUDI.

Entre una tasca i una altra hi ha d'haver _____ minuts de descans.



QUINES AVANTATGES CREUS QUE POT TENIR REALITZAR EL TEU PROPÍ HORARI PERSONAL DE LES TASQUES QUE HAS DE FER A LA TARDA?



EL MEU HORARI PERSONAL.

Ara fes el teu horari de tots els dies de dilluns a divendres.

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
14:00-					