



Generalitat de Catalunya

Departament d'Ensenyament

Equip d'assessorament i orientació

psicopedagògica

EAP de Montcada-Ripollet-Sta Perpètua de Mogoda

☺☹☺☹☺☹ "MIRA, MIRA... COM ESTUDIO???" ☺☹☺☹☺☹

A continuació tens un qüestionari d'hàbits i tècniques d'estudi que has d'omplir individualment. No t'has de posar nerviós/sa perquè no és cap examen. Aquesta activitat forma part de tot un conjunt d'activitats que realitzaràs amb la classe i el teu tutor/a amb l'objectiu d'arribar a conèixer-te un mica millor.

Llegeix a poc a poc aquestes preguntes i contesta-les marcant **SÍ** o **NO** al marge dret segons correspongui. Contesta amb tota sinceritat; això et permetrà millorar el teu rendiment en l'estudi una vegada hakis analitzat els resultats obtinguts a partir de la teva pròpia correcció. Posa aquí el teu nom i curs:







Generalitat de Catalunya


Departament d'Ensenyament

Equip d'assessorament i orientació

psicopedagògica

EAP de Montcada-Ripollet-Sta. Perpetua de Mogoda

 Hàbits d'Estudi	SÍ	NO
1.- Tens un horari d'estudi?		
2.- T'ajustes a aquest horari?		
3.- Dorms aproximadament un mínim de vuit hores?		
4.- Canvies sovint el teu lloc d'estudi? (menjador, habitació, cuina, companys...)		
5.- Tens a la teva taula de treball alguna cosa que pot distreure la teva atenció?		
6.- Quan t'asseus a estudiar, mires si tens el material que necessitaràs?		
7.- Tens prou llum per estudiar sense haver de forçar la vista?		
 Actitud general envers l'estudi	SÍ	NO
8.- Et costa començar a estudiar (busques excuses, et distreus,...)?		
9.- Preguntes les coses que no entens? (a pares, amics, professors...)?		
10.- Acostumes a buscar al diccionari les paraules que no coneixes?		
11.- Intentes fer ús de les coses que has après?		
12.- A part dels llibres de text, en llegeixes d'altres que parlin dels temes que estudies en el curs?		
13.- Parles dels temes que treballeu a l'escola amb altres persones que no són companys teus?		
14.- Quan has de fer un treball, consultes els llibres que et diu el professor i acostumes a anar a alguna biblioteca?		

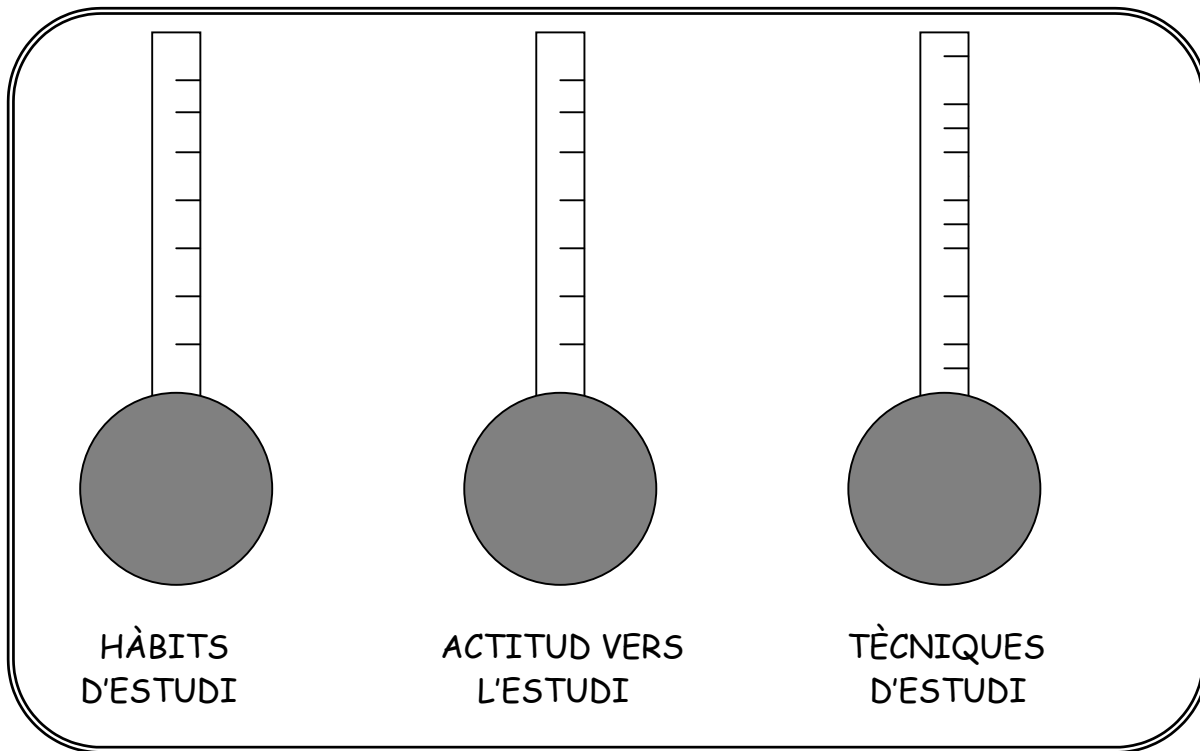
 Tècniques d'Estudi	SÍ	NO
15.- Acostumes a estudiar un tema sense mirar abans l'índex?		
16.- Abans d'estudiar un capítol, el llegeixes ràpidament per obtenir una idea general?		
17.- Saps resumir, amb poques paraules, allò que acabes de llegir?		
18.- Quan estudies un tema, acostumes a fer esquemes del seu contingut?		
19.- Passes per alt els gràfics i les taules d'un text?		
20.- Quan has estudiat un capítol, acostumes a fer-ne un resum?		
21.- Quan estudies un tema i no entens alguna cosa, tornes enrere per esbrinar el que no et queda clar?		
22.- Ets capaç de prendre apunts en una classe?		
23.- Guardes els fulls d'una mateixa matèria junts? (carpetes, carpeta amb separadors...)		
24.- Tens dificultats per expressar de manera oral les teves idees?		
25.- Pots expressar per escrit els teus coneixements de manera ordenada?		

Tot seguit et presentem les respostes que més s'ajusten a l'ideal d'un bon estudiant. Ara compara-les amb les que tu has escrit:

1.- SI	6.- SI	11.- SI	16.- SI	21.- SI
2.- SI	7.- SI	12.- SI	17.- SI	22.- SI
3.- SI	8.- NO	13.- SI	18.- SI	23.- SI
4.- NO	9.- SI	14.- SI	19.- NO	24.- NO
5.- NO	10.- SI	15.- NO	20.- SI	25.- SI

Cada vegada que encertis una pregunta, ombreja un espai d'un dels tres termòmetres corresponents que et presentem a continuació. Segur que et serveixen d'ajuda per saber què has de fer per estudiar millor. Has de fixar-te, sobretot, en les respostes que no has encertat, sense oblidar que n'has encertat d'altres.

Així, aquelles preguntes que has "encertat" significarà que són conductes que ja fas habitualment i que ja tens adquirides.



HÀBITS D'ESTUDI

ACTITUD VERS L'ESTUDI

TÈCNIQUES D'ESTUDI

Quan no hagi "encertat" significa que es tracta de conductes que no practiques normalment però que pots adquirir. Per tant, serà molt important que intentis fer-ho: segur que el teu rendiment millorarà!!

Anota aquí el que va bé i el que cal millorar i comenta-ho amb el teu tutor/a:

Veig que vaig bé en

Però hauria de millorar en el següent