

QÜESTIONARI SOBRE ELS HÀBITS D'ESTUDI

Abans de començar, veurem quines són les tècniques que fas servir:

PREGUNTA		SÍ	NO	A vegades
LLOC D'ESTUDI				
1	Tens un lloc fix per estudiar?			
2	Estudies a una habitació sense sorolls (tele, ràdio, etc.) que et molestin?			
3	La teva taula d'estudi, està lliure d'objectes que et puguin distreure?			
4	Estudies amb bona llum?			
5	El teu lloc d'estudi, està ben ventilat?			
CONDICIONS FÍSQUES I EMOCIONALS				
6	Estudies sense despistar-te?			
7	Quan tens un examen sempre dorms 8 hores o més?			
8	Fas una alimentació equilibrada?			
9	Mentre estudies, et quedes tot el temps dins la teva habitació per no despistar-te?			
10	Sempre que tens un examen, no et poses nerviós/iosa perquè domines el tema de l'estudi?			
PLANIFICACIÓ I ORGANITZACIÓ				

11	Quan et poses a estudiar, tens a mà tot allò que necessites?			
12	Estudies com a mínim 5 dies a la setmana?			
13	Has fixat un horari d'estudi, descans, temps lliure...?			
14	Dus els teus deures al dia?			
15	T'apuntes cada dia els deures a l'agenda escolar?			
TÈCNIQUES D'ESTUDI				
16	Llegeixes per damunt el tema abans d'estudiar-lo?			
17	Subratlles les idees principals d'un text?			
18	Elabores esquemes del tema?			
19	Quan estudies, fas resums dels temes?			
20	Després d'estudiar un tema, el repasses?			

RESULTATS DEL QÜESTIONARI:

ü Si **has contestat SÍ a 16 o més respostes**: es pot dir que estudies correctament.

ü Si **has contestat SÍ a menys de 15 respostes**, cal que revisis TOTS els teus hàbits d'estudi amb més profunditat i millorar el teu rendiment acadèmic. Observa les respostes amb un NO i mira què pots fer per esmenar-les.