

Passos a seguir a l'hora de fer els deures

1. **NOSALTRES** El primer que hem de procurar abans de fer els deures és preocupar-nos de vosaltres. Per fer els deures heu d'haver berenat i haver-vos hidratat bé. No és bo fer els deures amb gana, però tampoc no ho és si hem menjat massa, convé no fer berenars pesats. Cal estar hidratat/da si volem que el nostre cervell funcioni correctament.
2. **LLOC** Seguidament hem de preparar el lloc de treball. Aquest ha d'estar ben endreçat, sense coses que ens puguin distreure ni sorolls de fons. Hem de tenir un bon espai per a treballar i tenir tots els materials que podem necessitar preparats a mà.
3. **PLANIFICAR** Un cop posats a lloc, hem de planificar la feina que tenim. Hem de decidir l'estona que dedicarem a cada tasca. Després les hem d'ordenar (és convenient que les tasques més dures quedin al mig; és a dir que començaríem amb una cosa suau, després la tasca forta i acabaríem amb una altra cosa suau). Planificar també ens servirà per a saber quins són els materials a utilitzar i sabrem si n'hi ha algun que no hem preparat.
4. **A L'ATAC!** Ja només ens queda començar a treballar.
5. **TEMPOS** Com quan fem esport ens cansem, quan fem deures se'ns cansa el cervell. Per això és important que de cada hora (60 minuts) fem 50 minuts de treball i descansem els 10 últims. Això ho hem de fer amb cada hora que treballem. Les millors hores per a fer els deures són de 17:00 a 19:00 que és quan el nostre cervell està més actiu i despert. Per tant, un bon pla de treball seria: A les 16:45 acabem de berenar i hidratar-nos, i fem els punts 2 i 3. A les 17:00 amb el punt 4 comencem a fer la feina. De 17:50 a 18:00 fem el primer descans. De 18:00 a 18:50 fem una altra sessió de treball i a les 18:50 acabem (si no tenim més feina).

Passos a seguir a l'hora d'estudiar

A l'hora de posar-nos a estudiar, els passos a seguir són els mateixos cinc que a l'hora de fer els deures. Només que en comptes de fer feina estudiem un tema i en comptes de dedicar-hi una tarda cal dedicar-n'hi varies.

Els següents passos són els que seguirem principalment per a preparar un control:

Finançat per



1. **LECTURA ATENTA** En primer lloc cal fer una lectura del tema. Però una lectura atenta. Això vol dir que hem d'estar concentrats en la lectura. I també que des del primer moment intentem veure quina és la informació més important. Podem fer varies lectures atentes per començar a dominar el tema.
2. **SUBRATLLAT** En segon lloc intentarem subratllar aquella informació més important per separar-la d'aquella que no ens interessa.
3. **RESUM** Un cop seleccionada la informació més important el que hem de fer és un resum del tema. Però és important fer-lo amb les nostres paraules (tal i com nosaltres l'explicaríem) i no fer una còpia del subratllat.
4. **ESQUEMA** El següent pas consisteix en reduir encara més el resum. Per tant farem un esquema a partir del resum.
5. **MAPA CONCEPTUAL** Aquest mapa el farem a partir de l'esquema. Ha de tenir només els títols i subtítols del tema. Ha de ser com si fos un guió que després ens servís per a explicar el tema en una conferència.
6. **"XULETES"** Aquest pas no és a continuació dels altres, es pot fer en qualsevol moment. Consisteix en fer "xuletes" de mida petita (com si fos per a treure-la el dia de l'examen per fer trapes). L'ideal és fer simulacres de control amb les "xuletes". AIXÒ SI, cal llençar-les abans de fer el control. En el cas de les **matemàtiques** el millor per estudiar és fer molts exercicis d'entrenament que podem trobar al llibre o per internet.
7. **EXPLICACIÓ** Un tema no es sap si no l'hem entès i si no el sabem explicar. Aquest és l'últim pas. Consisteix en explicar-li el tema a algú o a alguna cosa com un ninot. Si hem treballat força de segur que no tindrem cap problema per fer-ho. I si aconseguim explicar el tema segur que el control serà un èxit.
8. **LA NIT ABANS** Un truc per acabar de rematar la feina, és que la nit abans del control, una estona abans de dormir, fem una lectura de tots els materials que hem utilitzat i creat (el tema, el resum, l'esquema, el mapa conceptual i les "xuletes").

PLANIFICACIÓ Aquest és un procés llarg que no es pot fer en un dia. L'ideal és preparar-ho uns quants dies abans del control. Fent entre una i dues hores diàries amb la mateixa planificació que apareix a l'apartat dels deures: de 17:00 a 19:00. Aquests passos es poden repartir en quatre dies. Per exemple per un control el divendres faríem: Dilluns punts 1 i 2, dimarts 3 i 4, dimecres 5 i 6, dijous 7 i 8. És important saber que en èpoques d'estudi és important dormir al menys 10 hores cada nit.

De totes maneres el millor truc és estudiar una mica cada dia (una horeta) encara que no tinguem control i potser no haguem de fer tots aquests passos.

El lloc de treball

1. El lloc de treball ha de ser ampli. L'ideal és que al menys disposem d'un metre per mig metre.
2. Ha de ser un lloc ventilat. El cervell s'alimenta també d'oxigen i els llocs sense ventilació provoquen somnolència. No són adequats per a treballar.
3. Ha d'estar ben il·luminat. Si és possible amb llum natural. Si no és possible l'ideal és una llum equivalent a 60 watts. La millor llum és l'halògena i la pitjor per a treballar és la de tipus fluorescent.
4. Ha de ser un lloc endreçat. Amb espais. Sense massa colors ni colors forts o cridaners. És ideal que estiguem davant d'una paret blanca o d'un groc pàl·lid i sense gaire decoració. També hem d'evitar finestres que donin al carrer i que ens puguin distreure. Hem d'evitar tots els elements que ens poden distreure.
5. Ha de ser un lloc on no podem veure ni sentir cap televisió. Si tenim un ordinador hem de tenir clar que només és per a treballar. Tampoc hem de tenir ràdios ni música. Per a treballar cal silenci.
6. La temperatura és un altre dels factors rellevants en un lloc de treball. No es pot treballar amb fred ni calor. L'ideal és treballar amb una temperatura d'uns 20-23 graus.

Guia per a resoldre problemes que ens podem trobar fent deures o estudiant

1. **Si no sabem fer els deures.** És important demanar ajuda quan la necessitem. Podem preguntar al mestre, a un adult o a algú més gran que esta en cursos més alts. També podem trucar a un company de

Finançat per



classe per a que ens ajudi. Una altre opció és entrar a la web d'edu365 (www.edu365.cat/) on ens faciliten un espai per a fer consultes per Internet que ens respon un mestre en un màxim de dos dies. A més també ens ofereixen exercicis que podem fer servir per a estudiar o entrenar-nos.

2. **Si no entenem l'enunciat o tenim problemes amb la llengua.** En aquest cas podem demanar ajuda (com en l'apartat anterior) o bé utilitzar un traductor de la xarxa. En aquests traductors podem traduir paraules, frases, paràgrafs o documents sencers. Alguns dels millors traductors i més complets són: el traductor de [google](https://www.google.com/translating/) i el de la Softcatalà (www.softcatala.org/traductor).
3. **Quan no sabem com s'escriu.** Podem demanar ajuda, podem consultar un diccionari en paper o un diccionari de la xarxa. Softcatalà també ens ofereix un diccionari en català i a la Real Academia Espanyola (www.rae.es) un en castellà. A més des de Softcatalà també està l'Open Office (programari lliure) amb el pack de diccionari en català.
4. **Per a la cal·ligrafia i presentació.** A més de practicar molt amb quaderns, també podem utilitzar pautes (tipus francesa o Montessori). Un altre truc és tenir un full ratllat per posar a sota d'un de blanc i així escriure recte. Per a agafar correctament el llapis, hi ha unes gomes que es posen on s'agafa el llapis per a posar bé els dits. De cara als marges podem fer-los a llapis, amb regle i molt fluixet (per a poder esborrar-los després).
5. **Quan necessitem informació.** Per a buscar informació el més fàcil és anar al buscador de google, però no sempre és la millor opció. També podem demanar ajuda. O bé anar a la biblioteca ja sigui la de l'escola, la de Sant Cugat o la de Valldoreix. Aquestes dues últimes ofereixen espais per a fer deures. I en el cas de la de Valldoreix a vegades hi ha monitors de suport. A les biblioteques trobem enciclopèdies i llibres especialitzats en gairebé qualsevol aspecte. També a la pàgina d'edu365 a l'apartat de consultes podem demanar informació i solucionar dubtes.

Finalment, saber que qualsevol dubte que tingueu us podeu adreçar als vostres mestres o als voluntaris i monitors del Taller de Suport i Acompanyament Educatiu.

Finançat per

