

COM AJUDAR
ELS NOSTRES FILLS
A ESTUDIAR

ampa joanot

Associació de mares
i pares del col·legi públic
Joanot Alisanda

Xerrada donada el 25/02/15 consensuada amb
ampa joanot alisanda

COM AJUDAR ELS NOSTRES FILLS A ESTUDIAR

1.- ESTUDIAR vol dir **APRENDRE** i per poder **APRENDRE** és indispensable primer **ENTENDRE** i després també **MEMORITZAR**.

- **Entendre** vol dir que sàpiguen explicar el que han estudiat amb paraules seves.
- **Memoritzar** vol dir que ho poden recordar sempre que vulguin o ho necessitin.
- No han de **Memoritzar** res que no entenguin, perquè després “**Empollen**” i els serà molt fàcil d’oblidar perquè utilitzaran només la **Memòria Immediata**.
- No n’hi ha prou només amb **entendre**, perquè encara que ho entenguin **TOT** és molt difícil recordar-ho **TOT**. Cal també un esforç de **Memorització**
- Per aconseguir **Aprendre** no poden fer cap activitat (deures, treballs, resums etc...) de **Forma Mecànica**, és imprescindible que hi hagi la **Voluntat de voler Entendre-ho i Recordar-ho**.

2.- COM ACONSEGUIR QUE APRENGUIN MILLOR:

PROCURANT QUE SEGUEIXIN UN PROCÉS EFICAC:

1er.- QUE ESTIGUIN MOLT ATENTS A CLASSE:

- Estar atent vol dir que saben explicar el que acaba de dir el/la mestre/a.
- No han de distreure’s:
 - Amb els companys o material.
 - Pensant en altres coses.
- S’han d’imaginar que el/la mestre/a els demanarà que expliquin el que acaba de dir.
- Han d’esforçar-se per entendre i preguntar sempre que no ho entenguin.
- Haurien de saber :
 - **Copiar bé** de la pissarra o llibre.
 - **Subratllar amb agilitat** els llibres o fitxes.
 - **Escriure correctament** el que dicte el/la mestre/a.
 - **Prendre apunts** amb rapidesa per escriure **TOTA** la informació i **BÉ**.

ampa joanot alisanda

ELS PARES PODEM AJUDAR:

- 1.- Fent-los llegir molt, però procurant que sempre ens expliquin, amb paraules seves, el que acaben de llegir.
- 2.- Fent moltes preguntes sobre les activitats que facin (pel·lícules, excursions, festes,...) perquè aprenguin a explicar-se.
- 3.- Fent copiar o dictant fragments de llibres.
- 4.- Fent-los escriure explicant el que han llegit.
- 5.- Procurant fer el màxim d'activitats que desenvolupin la capacitat d'atenció:
 - Sopes de lletres,
 - Dibuixos amb diferències,
 - Passatemps,
 - Jocs de taula: Memory, Lince, Arco,...
 - Jocs d'ordinador educatius,
 - Llibres de fitxes d'atenció, etc.

2on.- QUE ES CONCENTRIN QUAN FACIN LA FEINA A CASA:

- Estar **Concentrats** vol dir “**estar NOMÉS per la feina**”.
- Per **Concentrar-se** cal començar a treballar i procurar que cada cop que es distreguin tinguin la força de voluntat de tornar a estar per la feina.
- Quant més es **Concentrin** més **BÉ i RÀPID** faran la feina.
- Si el cervell rep (pels sentits) molts estímuls que **NO** són de la feina, els serà molt difícil **Concentrar-se**, en canvi, quantes menys en rebí més fàcil i més estona aguantaran **Concentrats**

ELS PARES PODEM AJUDAR:

- 1.- Procurant que tinguin un **Racó d'Estudi** en el que els sigui el màxim de fàcil concentrar-se, tenint en compte el següent:
 - *Taula:*
 - Contra la paret no al mig i que s'asseguin mirant cap a la paret.
 - De color clar, pàlid i mate: mai fosca o blanca o que faci reflexes.
 - Només tenir-hi a sobre el que necessitin en aquell mateix moment: treure pots amb colors, grapadores, etc.
 - *Paret del davant:*
 - No tenir-hi absolutament res enganxat: Pósters, adhesius, ...
 - *Il.luminació:*
 - Que ho vegin tot clar sense necessitat de forçar la vista.
 - Millor la llum natural de sol, si no pot ser la del sostre, sempre que no es facin ombra i sigui potent

ampa joanot alisanda

- Si fan servir làmpada de taula, posar la pantalla el més lluny del paper possible i a la mà contrària de la que escriuen.
- La distància entre els ulls i el que miren ha de ser 30 / 40 cms.

- *Ambient:* Millor Estudiar:

- A la seva habitació o sala d'estudi, no al menjador o a la cuina.
- Sols, amb la porta tancada i que sentin el mínim de sorolls.
- Sense música.
- En veu alta.
- Asseguts en una cadira amb seient i espatller regulables.
- Sense menjar ni beure res.
- Aire carregat (fums, olors, podors,...)

3er.- PROCURANT QUE S'ORGANITZIN ADEQUADAMENT:

ELS PARES PODEM AJUDAR PROCURANT QUE:

- 1.- Facin les feines més difícils, com memoritzar, pels matins, però abans han de:
 - sortir del llit,
 - rentar-se,
 - vestir-se,
 - esmorzar o beure un got de suc o llet i després...
 - posar-se a estudiar fins l'hora d'anar a l'escola.
- 2.- Si tenen diverses feines, el més fàcil ho deixin pel final, comencin per una feina normaleta i que el més difícil ho facin en segon lloc, quan ja estiguin concentrats.
- 3.- No estiguin massa estona seguida fent la mateixa feina (assignatura).
- 4.- Quan acabin una feina la següent sigui el més diferent possible.
- 5.- Si tenen molta feina d'una assignatura millor que la parteixin i entremig en facin una altra de ben diferent.
- 6.- Si fan descansos: que siguin curts (2 ó 3 minuts), entre feina i feina, sense sortir de l'habitació i sense concentrar-se en una altra cosa.
- 7.- Tinguin el mínim d'interrupcions possibles que els deconcentrin.
- 8.- Facin tota la feina:
 - de forma intensiva, sense perdre temps.
 - tan bé com sàpiguen,
 - intentant NO aprendre-la, NI de forma mecànica NI a corre-cuites,
 - com si fos un entrenament, perquè comprovin si ho han entès o saben fer

ampa joanot alisanda

- 9.- Cada dia facin la feina que els hi han posat aquell mateix dia:
 - primer les que toquin per l'endemà,
 - després totes les altres, encara que no siguin per l'endemà
- 10.- NO esperin just el dia abans per fer la feina.
- 11.- Abans d'anar a dormir comprovin que tenen tota la feina de l'endemà feta i que ho han deixat tot apunt.

- 12.- Tots els deures i fitxes els hagin guardat en un carpesà de dues anelles amb separadors per a cada assignatura. (Sempre i quan el/la mes-tre/a no digui que ho facin d'una altra manera).

4art.- DEIXANT CLARA I FÀCIL D'ESTUDIAR LA INFORMACIÓ RECOLLIDA A CLASSE:

ELS PARES PODEM AJUDAR:

- 1.- Fent-los adonar dels problemes d'estudiar directament dels llibres perquè:
 - Costa d'entendre
 - Són molt repetitius.
 - Fan servir frases i paraules complicades.
 - Són molt monòtons: escrits en forma de redacció.

- 2.- Procurant que els resums:
 - S'entenguin perfectament, encara que passi molt temps.
 - Utilitzin paraules i frases seves, però respectant el vocabulari científic.
 - Siguin:
 - . fàcils de memoritzar.
 - . curts, però sense deixar-se informació.
 - . complets: que hi hagi **TOTA** la informació.
 - . esquemàtics: que entrin pels ulls.

- 3.- Ensenyant els diferents tipus de resums:
 - Esquemes
 - Mapes de Conceptes
 - Quadres Sinòptics
 - Recensions,...

ampa joanot alisanda

5è.- MEMORITZANT DE FORMA CORRECTA:

1.- Utilitzant **Mètode EPL3R:**

- **E**xplorar:
 - . Per refrescar memòria.
 - . Per comprovar que s'entén tot.
 - . Per deixar més fàcil el difícil.
 - . Per enumerar les pàgines per planificar.
- **P**lanificar:
 - . Quantes pàgines es memoritzaran cada dia.
 - . Quins dies i a quines hores es memoritzarà.
 - . Quan es repassarà.
- **L**legir:
 - . En veu alta i fragments molt curts.
 - . Entenent-ho, imaginant-ho, fent-ho real,...
- **R**ecitar:
 - . En veu alta i sense mirar: girar el full.
 - . Explicant-ho, raonant-ho, no de "carrerilla".
- **R**eescriure:
 - . Només els apartats més difícils d'aprendre.
 - . Quan ja s'ha memoritzat un tema o apartat.
 - . Com si fos l'examen.
 - . De forma ràpida, fent servir abreviacions, símbols, inicials,...
- **R**epassar:
 - . Vol dir comprovar que encara es recorda el que s'havia memoritzat sense mirar-ho.
 - . Com més es repassa millor es recordarà.

2.- Utilitzant **ESTRATÈGIES** per memoritzar millor:

- Fer-s'ho real, imaginar-s'ho.
- Millor fer un dibuix o esquematitzar-ho.
- En veu alta.
- En un lloc fàcil de concentrar-se.
- Planificar de forma realista.
- Seguir al màxim el Mètode EPL3R

ampa joanot alisanda

- Per paraules difícils de recordar:
 - . Buscar-ne de semblants: “alegoria” / “alegria”
 - . Buscar-ne de més petites: “Paronomasia” = Masia, paro i no: A la MASIA NO hi ha PARO”

- Si són llistes de paraules:
 - . Jugar amb les inicials formant acròstics.
 - . Formar frases amb les paraules a memoritzar.
 - . Fer servir, tonades, cantarelles, rima, rodolins,...
- Si són xifres, relacionar-les amb fets coneguts.

ELS PARES PODEM AJUDAR:

- 1.- Ajudant-los a entendre el mètode i les estratègies.
- 2.- Preguntant-los, per comprovar que s’ho saben.
- 3.- Procurant, però, que a mida que vagin dominant la tècnica vagin sent cada cop més autònoms, ens necessitin menys i puguin estudiar per si sols.
- 4.- Fent-los exercitar la memòria amb activitats diferents a les de l’escola:
 - Jocs: Memory, Seguir una frase, Qui és qui, etc.
 - Programes televisius estil: “ A + A +”, “Quieres ser millonario”,..
 - Endevinalles
 - etc.

ampa joanot alisanda

3.- COM MÉS ELS PODEM AJUDAR:

1er.- VALORANT EL QUE FAN:

- Donant importància a tot el que facin tant d'escola, com no.
- Mirant amb deteniment i interès tot el que portin.
- No valorant només els resultats, sinó també l'esforç.
- Valorant l'actitud amb la que fan la feina : interès, motivació, esperit de superació, esforç, ...

2on.-IMPLICANT-NOS EN L'APRENTATGE:

- No vol dir fer els deures per ells.
- Vol dir ajudar a fer-los de la manera més fàcil i millor possible.
- Engrescant-los perquè facin les coses tan bé com siguin capaços.
- Ensenyant-los a organitzar-se i a concentrar-se.

3er.- DONANT EXEMPLE:

- Mostrant interès per tot el que passa al món, país, ciutat, barri,...
- Tenint una actitud positiva vers la professió que realitzen els pares.
- Demostrant també ganes d'aprendre.
- Escollint adequadament els programes de Televisió.
- Potenciant visites a exposicions, museus,...
- Acompanyant-los a festes del barri, a activitats dels esplais, a ...
- Que ens vegin també llegir, implicats amb la societat, etc.