

blancafort

grup formatiu



www.blancafort.net

ACOMPANYAR ELS NOSTRES FILLS EN L'ESTUDI: NOVES TÈCNIQUES PER A NOUS TEMPS?



93 415 92 33

Bonavista , 30 08012 - Barcelona

blancafort

grup formatiu



www.blancafort.net

*L'educació ha de ser un escenari d'aprenentatge
en el que l'alumne, mitjançant la creativitat, sigui
l'agent del seu propi aprenentatge*





En una societat que avança constantment en el camp científic i tecnològic, els coneixements queden desfasats amb molta rapidesa.

*En aquesta situació, el que permetrà a l'alumne adaptar-se a l'evolució constant del saber, no serà només el cabdal de coneixements que retingui sinó **la seva pròpia capacitat** d'aprenentatge, d'autoformació permanent, d'adaptació a nous coneixements i habilitats.*



ELS NOSTRES FILLS, ALUMNES 2.0

Model 2.0

- Autònom
- Participatiu
- Actiu
- Aprenentatge grupal i en xarxa
- Motivació intrínseca: compromès en el procés d'aprenentatge
- Ha d'aprendre continguts i destreses
- Metodologia: integració de les TIC





ELS NOSTRES FILLS I LA MOTIVACIÓ PER L'ESTUDI

1. Sabem quins motius tenen els nostres fills per aprendre?
2. Saben ells quins motius tenen per aprendre?
3. Podem motivar-los en l'entorn del canvi educatiu i de l'entorn de l'escola 2.0 si com a pares arribem d'un altre model?

<http://www.youtube.com/watch?v=HcmkigyNRZM>



QUÈ PODEM FER ELS PARES PER MOTIVAR ALS NOSTRES FILLS?

- Fomentar una actitud de **curiositat i interès** en general.
(Som models personals i socials dels nostres fills)
- Recordar-los la importància i la utilitat de l'estudi, **destacant-ne aquells aspectes que**, coneixent els nostres fills, **els poden resultar més atractius**.
- Explicar-los la utilitat i els **avantatges** de l'estudi **a curt i llarg termini**.



- Afavorir la **interrelació** del que aprenen a escola amb la seva **realitat immediata***.
- Ajudar-los a **fixar-se petits objectius realistes i progressius** per anar seqüenciant els seus aprenentatges.
- **Donar-los a conèixer** els seus progressos i **reforçar** positivament el seu esforç. Cal que fixem els objectius i valorem els progressos respecte d'ells mateixos i no de la norma o dels altres*.
- Fer visible i explicar-los les **conseqüències del seu esforç**.
- **Estimular la seva creativitat**, reforçant qualsevol iniciativa que mostrin en el seu propi procés d'aprenentatge.



- **Informar-nos sobre els recursos didàctics (TIC) que fan servir i** estan disponibles la xarxa per utilitzar aquells que els puguin ser més útils i interessants.
- Traslladar-los la idea que **cada error o dificultat és una ocasió de millora i aprenentatge** més que no pas un motiu de frustració o vergonya.
- Tot i que els orientem, cal implicar-los i **fer-los a ells protagonistes del seu propi aprenentatge**. Això transmet la idea de la contingència entre l'esforç i la fita; millora l'autoestima, i els dóna seguretat per a engegar i implicar-se en nous aprenentatges.
- **Mostrar-los confiança** ferma en que ho aconseguiran.

blancafort

grup formatiu



www.blancafort.net



93 415 92 33

Bonavista, 30 08012 - Barcelona



ELS FACTORS CONDICIONANTS DE L'APRENTATGE

De què depèn que els nostres fills aprenguin?

Factors
INTERNS

Factors
EXTERNNS



Conèixer quins són els factors d'aprenentatge, pot ajudar-nos a modificar-los per tal de millorar els nostres resultats acadèmics.

Interns

- Velocitat lectora
- Comprensió lectora
- Capacitat de síntesi
- Motivació
- Voluntat
- Atenció
- Memòria
- Ansietat/relaxació
- Habilitats cognitives
- CI*

Externs

- Lloc d'estudi
- Planificació del temps
- Assistència a classe
- Mètode d'estudi
- Autoavaluació
- Professorat
- Família
- Amics



QUÈ VOL DIR ACOMPANYAR ELS NOSTRES FILLS EN L'ESTUDI?

- Recordar i recordar-los que ells han de ser els **protagonistes** del seu propi aprenentatge.
- Interessar-nos per les **estratègies** d'aprenentatge que fan servir.
- Mostrar una actitud permanent de **confiança** en la seva iniciativa i els seus recursos i valorar la seva creativitat.
- Recordar que és una oportunitat per a enfortir el **vincle** amb els nostres fills i de conèixer la seva realitat fora de casa.



- Descobrir i atendre les **raons** que tenen per fer les coses de la manera que ho fan.
- Plantejar-los **alternatives** quan l'estratègia que facin servir sigui manifestament inadequada.
- Crear un context de **confiança** on s'atreveixin a exposar les seves dificultats sense por de ser jutjats.
- Mostrar **interès** per l'escola i els seus continguts d'aprenentatge.
- Ajudar-los a descobrir la millor manera d'**organitzar-se** i a establir una bon pla d'estudis.



- Animar-los a **descobrir** una metodologia d'estudi que els sigui útil.
- **Conèixer** els recursos i entendre el *format i les eines didàctiques* de l'actual model educatiu (TIC) per tal d'orientar-los en la seva tria davant l'explosió i diversificació de la informació.
- Aportar possibles **criteris**, quan ells no en tinguin, que justifiquin les seves accions (sovint els nostres fills no saben perquè fan les coses). D'aquesta manera, estimulem, a més d'ajudar-los, l'esperit crític.
- Ajudar-los a consolidar **hàbits** que els ajudin en el seu desenvolupament personal.

blancafort

grup formatiu



www.blancafort.net





LA IMPORTÀNCIA DELS HÀBITS PER A CONSOLIDAR APRENTATGES

Els hàbits són eines que ens permeten avançar en el camp de la millora i el creixement personal.

- Ens permeten una millor **organització i clarificació d'idees** (l'ordre extern contribueix a l'ordre mental necessari per a consolidar aprenentatges).
- **Ajuden** a seqüenciar les accions per a l'**assoliment d'objectius** i **reforcen** l'associació mental **acció-resultat**.
- Contribueixen a la **seguretat personal**, ja que delimiten un marc d'actuació.

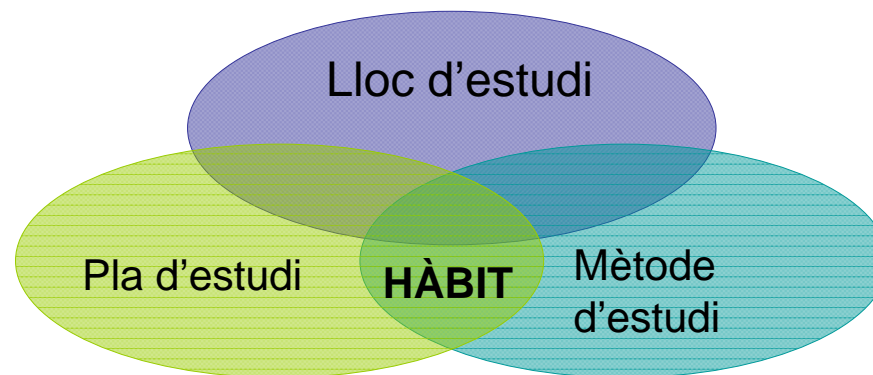
blancafort

grup formatiu



www.blancafort.net

APRENTATGE:



blancafort

grup formatiu



www.blancafort.net

LA PLANIFICACIÓ DEL TEMPS D'ESTUDI





COM PLANIFIQUEM EL TEMPS D'ESTUDI

Programa de treball:

És un horari del teu temps d'estudi fora de l'escola. En ell hi hauràs de reflectir el temps que dediques diàriament a cada matèria, sense oblidar que has de considerar també un temps per a l'oci i el descans.

Característiques:

- L'estudi ha de ser tots els dies a la **mateixa hora** ja que això ajuda a crear un **hàbit**.
- Les hores que dediquis a l'estudi depenen de la teva **capacitat** i de la **dificultat de les matèries**.
- Convé començar amb matèries de dificultat **mitjana**, continuar amb la més **difícil** i acabar amb la més **fàcil**.
- No descuidar cap assignatura.



- Les hores més apropiades per a estudiar poden **variar d'una persona a una altra**. Amb tot, no és aconsellable estudiar després dels menjars, ja que la digestió provoca somnolència. Tampoc és aconsellable després d'una gran fatiga física o psíquica.
- És preferible canviar d'assignatura **cada 40-50 minuts** i descansar **10 minuts** entre una i l'altra.
- Cal ser **realistes**. No podem pretendre aprendre els continguts d'un trimestre en dues tardes.
- El pla d'estudis haurà de ser **flexible** en la distribució del temps però s'ha d'intentar **mantenir les hores** setmanals dedicades a l'estudi.

blancafort

grup formatiu



www.blancafort.net

L'*enllumenat* de les neurones:





Avantatges de disposar d'un pla d'estudis:

- Et proporciona una **idea general de tota la feina a realitzar**. Et permet “visualitzar” la feina que has de fer.
- **Evita dubtes o incerteses** sobre què has d'estudiar, quan i com.
- **Millora la distribució** d'hores de **treball i oci**.
- **Disminueix** els teus **esforços i pèrdues de temps**.
- **Evita la pressió** de les “empollades” de l'últim moment.
- Està comprovat que la planificació **contribueix a memoritzar més i millor** la informació.



Dies	Dill	Dm	Dx	Dj	Dv

Hores					

Matèria	ND	Temps/set



EL PLA D'ESTUDIS

Característiques:

- Personalitzat
- Flexible
- Realista
- Dinàmic
- Elaborat en base a criteris no arbitraris

Avantatges:

- Millora l'organització
- Disminueix esforços
- Disminueix la pressió de l'examen
- Afavoreix l'aprenentatge

blancafort

grup formatiu



www.blancafort.net

EL MÈTODE D'ESTUDI COM ESTUDIEM



blancafort

grup formatiu



www.blancafort.net

*És un conjunt d'operacions ordenades
amb les quals es pretén obtenir
un resultat.*



MÈTODE D'ESTUDI I TÈCNIQUES DE SÍNTESI

Mètode d'estudi

- 0- Elaboració de la informació*
- 1- Pre-lectura
- 2- Lectura comprensiva*
- 3- Subratllat
- 4- Notes al marge
- 5- Tècnica de síntesi
- 6- Memorització
- 7- Repàs
- 8- Autoavaluació

Tècniques de síntesi

- 1- Resum
- 2- Esquema
- 3- Mapa conceptual
- 4- Quadre sinòptic
- 5- Glossari
- 6- Dibuix
- 7- Fitxes
- 8- Formulari



ELS FALSOS MITES DELS NOSTRES FILLS RESPECTE DE L' ESTUDI

- *Puc aprovar el curs sense treballar cada dia i estudiant només la setmana d'exàmens. Si estudio amb molta antelació, se m'oblida.*
- *Fer els deures (exercicis) no és ben bé estudiar.*
- *No puc fer res per estar més concentrat. sóc distret per naturalesa.*
- *Amb tots els deures que tinc és impossible planificar i, a més, no serveix per a res.*
- *Es poden aprovar els exàmens encara que tingui alguns dubtes.*



- *No importa com estudio, el que importa és anar fent els deures.*
- *No hi ha cap relació entre l'alimentació, el descans i l'estudi.*
- *Si no aprovo una assignatura és perquè no se'm donen bé les mates, llengües, etc.*
- *Quan em poso a estudiar, cal que comenci per la matèria més difícil i així me la trec de sobre.*
- *Si em passen els apunts, ja en tinc prou per aprovar.*
- *Fer esquemes o resums em fa perdre temps per estudiar.*
- *Això que es fa en aquesta assignatura no serveix per a res.*

blancafort

grup formatiu



www.blancafort.net

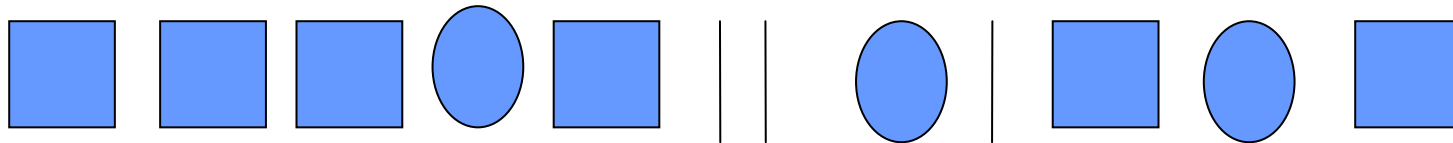
FUNCIONAMENT I ESTRUCTURA DE LA MEMÒRIA



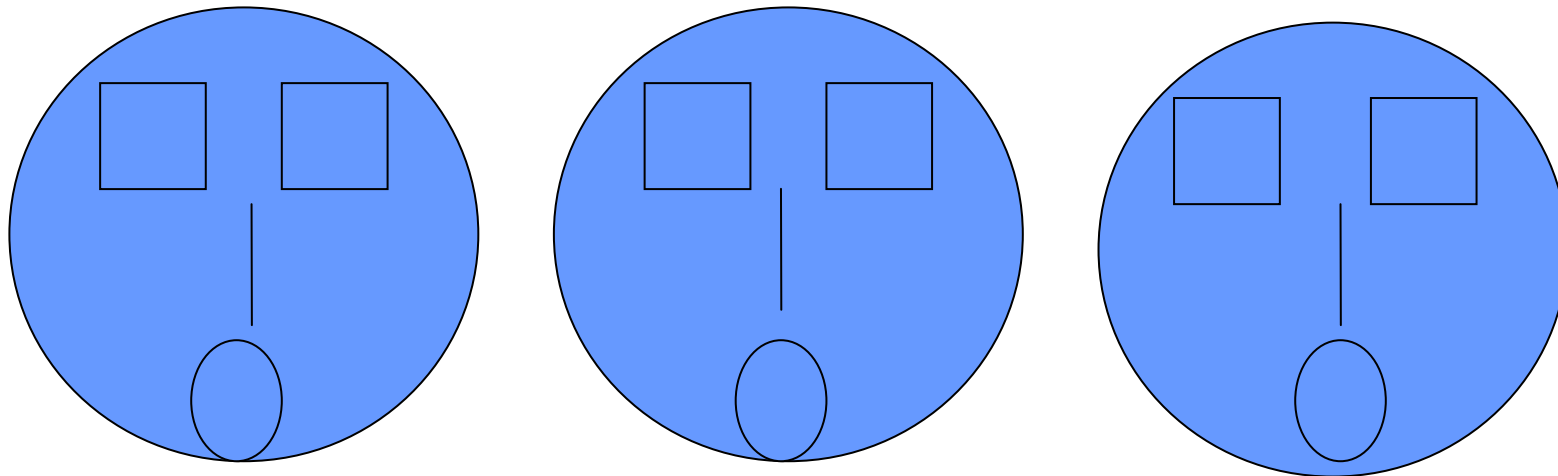


QUÈ HAN DE SABER ELS NOSTRES FILLS SOBRE LA MEMÒRIA?

1)



2)





COM APRENEN MILLOR ELS NOSTRES FILLS?

COMPONENT	→	Lectura significativa
SELECCIONANT	→	Subratllat/Marcat
ORGANITZANT	→	Esquema/Resum/Dibuix/ Quadre sinòptic/Formulari
RELACIONANT	→	
REPETINT	→	Memorització activa
REPRODUINT	→	Repàs
COMPROVANT	→	Autoavaluació

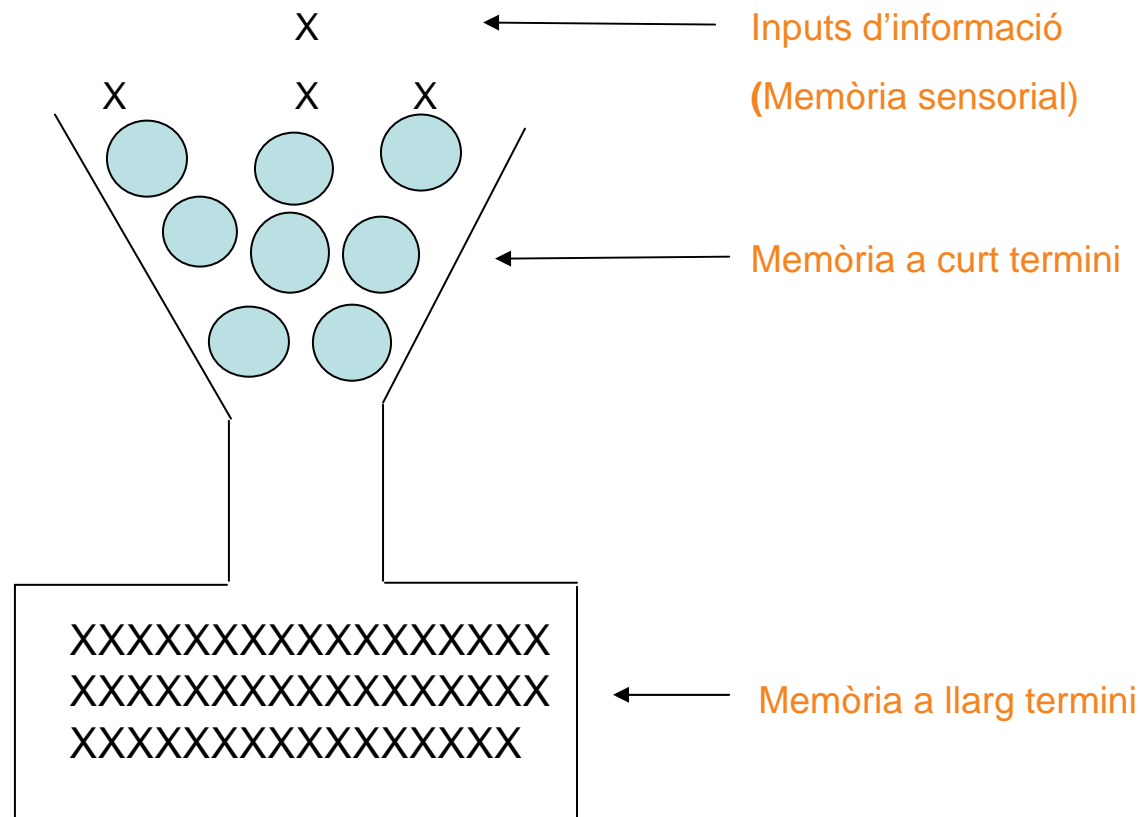


Com funciona el magatzem de la memòria:





6. Memorització





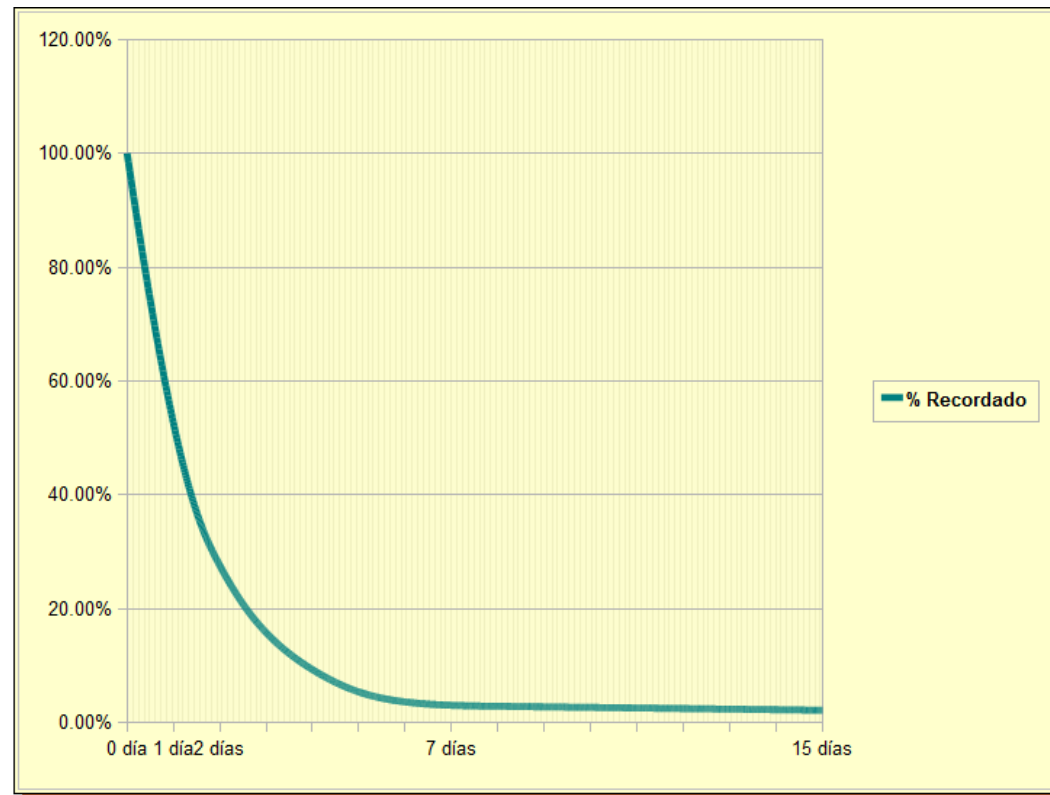
Retenció d'informació



Font: National Training Laboratories Institute, Bethel, Maine, USA.



La corva de l'oblit d'Ebbinghaus



blancafort

grup formatiu



www.blancafort.net

Vídeo

Las nuevas tecnologías en la educación

J.A. Marina

<http://www.youtube.com/watch?v=DHf1q7a5>

Rlo

blancafort

grup formatiu



www.blancafort.net

COM EVITAR LES DISTRACCIONS





CONSELLS PER EVITAR LES DISTRACCIONS

- Si tens facilitat per distreure't, **asseure's a les primeres files de classe i prendre apunts**, ajudarà a mantenir la teva atenció.
- Un **ambient ordenat i tranquil** i unes **condicions físiques òptimes** afavoreixen l'atenció. És important controlar els sorolls i les possibles interrupcions. També és important tenir a prop el material necessari.
- Una **bona planificació** prèvia ajuda a no dispersar-se ni perdre temps decidint les assignatures a estudiar, en quin ordre ho fem i quan temps li dediquem a cadascuna.
- Abans de començar a estudiar és important **recordar els objectius** que voleu aconseguir amb l'estudi a curt i llarg termini.



- S'ha de fer un **esforç de voluntat** i no caure en la monotonia: mireu **d'introduir amenitat** en les hores d'estudi canviant d'activitat (llegir, subratllar, fer esquemes...)
- **Canvieu d'assignatura** quan us canseu per donar a la ment un estímul necessari per mantenir l'atenció. Establi **descansos de 10-15** min entre assignatures.
- La fatiga física i psíquica impedeixen una bona concentració. **Eviteu estudiar després d'un gran esforç físic.**
- **Eviteu** les llargues jornades d'estudi per culpa de **l'acumulació de matèria** (si estudiéu cada dia eliminareu les jornades "maratonianes" d'estudi dels dies abans de l'examen).
- L'excessiva dificultat de la matèria d'estudi fa perdre interès i pot perjudicar l'atenció. Per tant, és important, **esbrinar els dubtes de la matèria el més aviat possible.**



- Procureu **començar l'estudi amb un nivell adequat de relaxament**. La concentració requereix tranquil·litat. Abans d'estudiar podeu fer una sèrie d'inspiracions i espiracions profundes durant uns quants minuts,
- Procura tenir una **alimentació sana**. Evita els productes que continguin un excés de sal, greix o cafeïna. Intenta introduir a la teva dieta més quantitat de fruites i verdures. Un bon estat físic disminueix la teva possibilitat d'estrès.
- Existeixen alguns **exercicis** que poden ajudar a que incrementis el teu nivell **d'atenció**, en general.

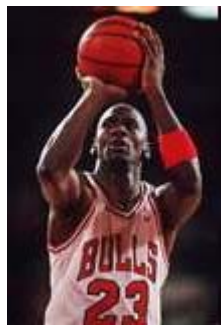
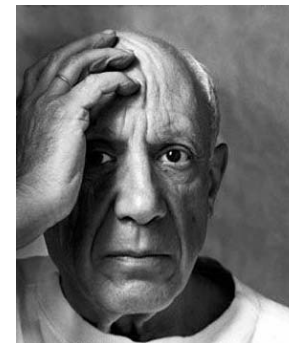
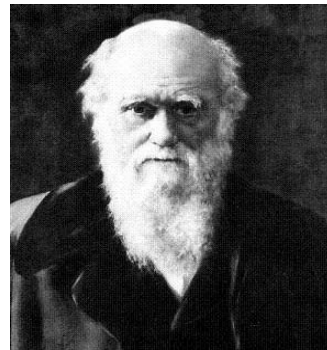
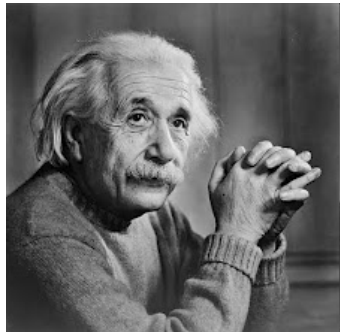
blancafort

grup formatiu



www.blancafort.net

SABIES QUE.....?



93 415 92 33

Bonavista , 30 08012 - Barcelona

blancafort

grup formatiu



www.blancafort.net

ACOMPANYAR EN L'ESTUDI: NOVES TÈCNIQUES PER A NOUS TEMPS?

Francina Ventosa
fventosa@blancafort.net

SANT VICENÇ DE MONTALT

Curs 2011-12