

## **QÜESTIONARI D'HÀBITS I TÈCNIQUES D'ESTUDI**

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 vol ajudar-te a que et coneguis una 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 hagis analitzat els resultats obtinguts a partir de la teva pròpia correcció.

### • **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, ...)
- 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 treballes 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 fer recerca pel teu compte (internet, biblioteca)?

### • **Tècniques d'Estudi** **SÍ/ NO**

- 15.- Acostumes a estudiar un tema sense mirar abans l'índex de subtemes en què es divideix?
- 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 les imatges, 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.

The image shows three identical vertical thermometers arranged horizontally within a rounded rectangular frame. Each thermometer has a circular bulb at the bottom and a vertical scale with 10 tick marks above it. The bulbs are currently empty. Below each thermometer is a label in Catalan: 'HÀBITS D'ESTUDI' under the first, 'ACTITUD VERS L'ESTUDI' under the second, and 'TÈCNIQUES D'ESTUDI' under the third.

Així, aquelles preguntes que has “encertat” significarà que són conductes que ja fas habitualment i que ja tens adquirides. 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:**

Veig que vaig bé en .....

Però **hauria de millorar** en el següent .....

**Reflexiona a partir** dels resultats del teu test.

**Com creus que podries millorar** els teus hàbits i tècniques d'estudi? Elabora un llistat de possibles mesures.