



RECOMANACIONS DEL SERVEI PSICOPEDAGÒGIC

Sabem com ajudar als nostres fills/es a estudiar? Coneixem quines són les tècniques d'estudi més efectives? Durant les properes setmanes parlarem de **10 estratègies** d'estudi i aprenentatge avalades per investigacions científiques que tenen una incidència directa en la millora de l'aprenentatge. Aquí van les quatre primeres!

TÈCNIQUES D'ESTUDI

1. Posa't a prova!

Intentar recuperar de la memòria els conceptes estudiats és una estratègia molt efectiva. **Prepara un llistat de preguntes i intenta respondre-les com si d'un examen es tractés.** Repeteix l'exercici varies vegades (amb altres preguntes) i en sessions d'estudi separades.

Cada vegada que intentem recordar, modifiquem la nostra memòria i aquesta reconstrucció del coneixement és molt important per l'aprenentatge. El procés de recordar incrementa l'aprenentatge d'una manera molt més significativa que llegir de manera repetitiva els apunts o els texts d'un llibre, ja que ens ajuda a entendre les idees bàsiques del que estem estudiant, identificant què sabem i què no.

És una bona estratègia subratllar els textos i llegir les parts subratllades? No. S'ha comprovat que **és millor fer resums** o anotacions al marge del llibre, ja que el fet d'escriure a mà permet construir estructures neuronals més fortes (és a dir, requereix de més esforç cognitiu).

2. Espai l'aprenentatge

L'aprenentatge s'optimitza quan es separen les sessions dedicades a l'estudi en lloc d'agrupar-les, és a dir, **és millor fer 3 sessions d'1h en dies alterns que 3h el mateix dia.** D'aquesta manera el que hem estudiat s'emmagatzema a la memòria a llarg termini, que és la que necessitem el dia de l'examen. Però si el que fem és llegir i rellegir repetidament la informació es guardarà a la memòria a curt termini, la qual ens donarà una falsa sensació d'aprendre.

3. Barreja la pràctica de problemes o temes

Un cop ja s'ha assimilat la idea bàsica sobre el que s'està estudiant **és positiu intercalar-lo amb problemes o assignatures diferents.** Per exemple, alternar sumes, restes, divisions o fraccions millora més l'aprenentatge que realitzar sumes de manera repetitiva. D'aquesta manera es facilita un pensament més flexible, independent i creatiu.

4. Planteja't el perquè de les coses

S'ha observat que el fet que els alumnes es plantegin **preguntes durant les tasques** d'aprenentatge que els facin reflexionar sobre el que estan fent, ajuda a adoptar un paper més actiu en l'aprenentatge i a fomentar la metacognició. Per exemple, si estem llegint un text sobre el sistema digestiu, poden plantejar-se preguntes com "*per què la saliva s'ha de barrejar amb el menjar perquè comenci la digestió?*". Intentar respondre algunes preguntes ens ajudarà a aprofundir i reflexionar, i garantirà una major comprensió i retenció.

Aprofiteu per comentar-vos que si teniu la necessitat de posar-vos en contacte amb el servei psicopedagògic del centre per alguna consulta podeu fer un correu a cati.mayans@cordemarialabisbal.cat o a comunicacio@cordemarialabisbal.cat.

Gràcies i cuideu-vos molt!