

1. HÀBITS D'ESTUDI

1.1 ORGANITZACIÓ DE L'ESPAI.

A l'hora de parlar de les tècniques i els hàbits d'estudi se'ns fa necessari començar per distingir clarament el que són els hàbits i el que són les tècniques d'estudi.

Els hàbits d'estudi són totes les costums quasi diàries que fa servir el nin per millorar el seu rendiment (condicions ambientals i físiques, horari establert, planificació de la tasca diària...) . La repetició constant d'una mateixa acció, realitzada en bones condicions ambientals d'espai, temps i característiques semblants, afavoreix l'acció d'estudiar i la força de voluntat per produir una conducta mecànica: l'hàbit d'estudi.

En canvi les tècniques d'estudi són les estratègies pròpiament dites que empra el nin a l'hora d'estudiar (lectura, esquemes, resums...) .

Per començar a parlar dels hàbits d'estudi podem començar per les condicions ambientals en les que el nostre fill treballa.

És necessari que les condicions físiques i materials que ha de reunir l'espai en el qual l'estudiant passarà bona part del seu temps, li resultin còmodes, agradables i motivants.

Així, hem de complir una sèrie de característiques:

- El lloc d'estudi ha de ser sempre el mateix, la qual cosa li facilitarà l'adquisició d'un hàbit de feina.
- Ha de ser un lloc el mes tranquil possible. No ha de ser el lloc de reunió de la família, o una habitació que serveixi de pas cap a una altre i que tingui un trànsit de gent constant.
- Silenciosa. Un lloc el més allunyat possible de la tv, la ràdio, la saleta... La música tampoc és un factor que ajudi a la concentració a menys que sigui una música relaxant (música clàssica) i amb un volum molt baix. De totes maneres, millor estudiar i treballar sense música si volem afavorir la concentració del nostre fill.
- Ben il·luminat. Normalment, i més als horabaixes que es quan estudien els nostres fills, la llum sol ser artificial. Hem d'intentar que aquesta llum no sigui ni massa fluixa ni de massa intensitat. El més adequat sol ser una bombeta de 60 W blavosa. És convenient que la llum vingui del costat contrari al que escrivim per tal d'evitar ombres.
- Temperatura mitja al voltant d'uns 20 graus. Hem d'evitar estar en una habitació on faci massa fred i que inciti al moviment evitant la concentració o a una habitació massa calenta que provoqui pesera o son.
- Bona ventilació. Un ambient carregat facilita molt el cansament per culpa de la disminució d'oxigen.
- Mobles adequats per l'estudi. Que es disposi d'una taula ampla amb una cadira en la que el nin pugui posar els peus al terra, que no li pengin. Que tingui un lloc en el qual pugui ordenar adequadament el seu material escolar.
- Net i ordenat, que no hi hagi joguines ni coses innecessàries que el puguin fer distreure.

1.2 ORGANITZACIÓ DE L'ESTUDI. HORARIS.

Es necessari saber que si el fet de tenir un lloc adequat per estudiar pareix molt important, tant o més important és el fet de saber organitzar-se el temps d'estudi. Per fer una programació d'estudi és necessari:

- Estudiar cada dia.
- Si és possible que sigui durant les mateixes hores i al mateix lloc.
- Saber que durant el matí s'aprèn més aviat, però també s'oblida abans, i que a l'horabaixa s'aprèn més a poc a poc però se recorda durant més temps.
- A partir de 5è de Primària, s'ha d'estudiar un mínim d'unes dues hores diàries.
- Es recomanable canviar de matèria cada 45 minuts. Entre activitats descansar uns 5 ò 10 minuts.
- Convé començar a estudiar amb les matèries més complicades ja que és quan estem menys cansats i acabar amb les més senzilles.
- En aquest temps dedicat a l'estudi es pot fer:
 - o Repassar els treballs que s'han fet a classe.
 - o Acabar exercicis inacabats.
 - o Preparar els temes per al dia següent.
 - o Llegir, ampliar o profunditzar en tema estudiant cercant informació alternativa...
- És imprescindible tenir copiat i ben a la vista l'horari d'estudi que ens hem fet.

No hem de permetre excepcions en el compliment de l'horari establert i encara menys quan l'hàbit no està instal·lat en la vida del nin. El botar-se un dia la feina posa en perill l'hàbit d'estudiar. Recordar que a estudiar també s'aprèn.

Recordar que la repetició diària reforça l'hàbit

2. TÈCNIQUES D'ESTUDI.

Hi ha alumnes que passen gran quantitat d'hores a la seva habitació estudiant o fent feina, són alumnes que s'esforcen en la seva feina, són responsables, constants i aplicats i fins i tot i així, els resultats són baixos i no es corresponen al temps i esforç dedicat.

Possiblement el problema està en que el nin no empra cap sistema que li faciliti l'aprenentatge. L'estudi de qualsevol matèria necessita d'un procés racional, necessita d'un mètode i no tan sols d'esforçar-se en memoritzar un tema que probablement ni entén i que passades unes hores ha oblidat per complet.

Podem assenyalar les següents destreses com a bàsiques en el procés d'aprenentatge:

- Llegir i comprendre.
- Identificar les idees principals
- Preguntes clau.
- Subratllat.
- Resum
- Esquema

- Apunts
- Repàs i “memorització comprensiva”.

2.1 LLEGIR I COMPRENDRE

La lectura comprensiva és un procés actiu en el qual l'alumna/e llegeix detingudament el tema complet intentant entendre allò que ens intenta transmetre el text. Quan es llegeix ens hem d'intentar imaginar mitjançant imatges internes allò que ens contem, estimulant així el procés de pensament i la creativitat. Totes aquelles paraules de les quals no es coneix el significat, es cercaran al diccionari. Una forma senzilla de veure si realment hem entès el que hem llegit és expressar-ho de forma oral o escrita. Bàsicament el que se demana quan se vol que s'entengui el que s'ha estudiat és:

- Explicar les característiques de qualque cosa. **Per ex. Explicar les característiques del clima tropical.**
 - Abstreure els element principals d'aquestes característiques. **Saber expressar algunes definicions com per exemple dir que són les precipitacions, que és el vapor d'aigua, on es dona el clima càlid...**
 - Reconèixer les distintes categories, grups o subgrups als quals pertany qualque cosa. Classificar. **Per exemple el clima del mon es divideix en tres climes segons el lloc geogràfic en el qual ens trobem: clima tropical, clima càlid i clima polar en funció de si ens trobam a Nigèria, a Espanya o al nord del Canadà.**
 - Descobrir semblances o diferències entre dues coses. Poder comparar. **Així com al clima tropical es pot dir que hi ha una sola estació de calor constant on les pluges són abundants durant tot l'any, al clima càlid, les estacions estan ben diferenciades amb diferències de temperatura considerables d'una estació a una altra. En el clima càlid les pluges són abundants a l'hivern i en canvi a l'estiu plou molt poc. Al clima polar fa molt de fred durant tot l'any i les precipitacions es fan en forma de neu.**
 - Realitzar operacions lògiques per establir conclusions i relacions entre conceptes. **Per exemple saber que si en un país plou molt i fa molta calor, com serà la seva vegetació? En canvi si fa molt de fred i quasi no plou aigua sinó neu, com serà la vegetació d'aquesta zona?**
 - Separar els distints elements que componen una estructura. En quines parts es divideix el text i quina és la temàtica principal de cada part.
 - Sintetitzar i abstreure la informació més important de cada part del text primer i del text complet després.
- Per millorar la comprensió lectora del nostre fill podem :**
- Que llegeixin a poc a poc i en veu alta.
 - Que llegeixin paràgraf per paràgraf aturant-se després de cada un, en lloc de llegir tot el text sencer. Després de cada paràgraf, s'han d'aturar i han d'abstreure les idees principals.
 - S'ha d'intentar que es formin una imatge mental d'allò què han llegit, que s'ho imaginin.
 - Un exercici que podem practicar és que intentin saber de que ens parlarà un text a partir només del seu títol.

- Podem demanar al nostre fill que després d'haver llegit el text ens expliqui amb les seves paraules el que ha llegit. Molt important: prohibit utilitzar les paraules de l'autor, sinó emprar les seves pròpies. Si no sap el significat d'algunes paraules, ja hem dit que les ha de cercar al diccionari. És important que es comenci a familiaritzar amb el nou vocabulari que s'hi pot fer servir.

- Si nosaltres estam amb ell, li podem ajudar amb una explicació prèvia realitzada per nosaltres mateixos, en la qual quedi clara l'organització de la història que li contem

2.2 IDEES PRINCIPALS.

Del text podem abstraure les idees principals i les idees més secundàries. Per cercar la idea principal, s'ha de trobar l'aspecte més important del que estem llegint. Normalment el títol sol representar aquesta idea principal que normalment respon a la pregunta De què es parla o de qui es parla? què es diu d'això? La idea que sorgeixi de respondre a aquesta pregunta serà la idea principal. A més, podem fer veure a l'infant que és així demostrant-li que aquesta frase és imprescindible dins del paràgraf. Si la llevam, el paràgraf pareixerà incomplet i sense sentit.

2.3 PREGUNTES CLAU.

Són preguntes que es fan indispensables per recuperar tota la informació. Amb la finalitat d'obtenir de la lectura una informació completa del seu contingut, podem aplicar la tècnica de les preguntes clau. Aquesta consisteix a fer-se una sèrie de preguntes que ens informin de qui és el subjecte si n'hi ha de la història o en el seu cas els protagonistes principals, com és i quines són les seves característiques, quan succeeixen els fets i on, qui són els protagonistes principals i quin paper juguen dins la nostra història, quins són els elements que intervenen, per què actuen d'una manera determinada...

Podem afirmar que realment s'ha entès el que s'ha llegit si se és capaç de respondre a aquestes preguntes clau:

- Qui?
- Com?
- Quan?
- On?
- Quant?
- Què?
- Per què?
- Per a què?

El fet de tenir la resposta a aquestes preguntes molt clara, pot facilitar al nostre fill l'adquisició dels nous coneixements i la seva avaluació. De la mateixa manera li proporciona al nin una eina per exposar les lliçons apreses. Durant la seva realització afavoreix la reflexió. Ajuda a augmentar la comprensió del que s'estudia ja que el nin es veu obligat a expressar-ho de forma oral o bé escrita. A més de tot això, obliga el nin a mantenir un cert grau d'atenció i concentració. Treballant el tema d'aquesta manera, el nin aprèn de forma comprensiva i sense necessitat de

memoritzar de forma literal el tema, cosa que farà que el dia després de l'examen probablement no recordi res del que ha estudiat.

2.4 SUBRATLLAT

El fet de subratllar és destacar amb una línia les idees que es creu que són més importants i fonamentals per estudiar o aprendre. Aquesta tècnica facilita l'estudi, la retenció de la informació, la confecció d'esquemes i/o resums i fa de l'aprenentatge un procés actiu. També millora el nivell d'atenció del nin i fa més curt i eficaç el repàs.

Per dur-la a terme és necessari realitzar una primera lectura general o preliminar en la qual només llegim i entenem el que ens expliquen. Després fem una segona lectura en la qual començam a subratllar només les paraules clau. No hem de subratllar el paràgraf sencer. Aquestes paraules clau solen ser el nom, el verb i els adjectius.

Normalment les idees principals solen estar al principi del paràgraf, però també podem trobar idees important enmig o al final del paràgraf. Subratllarem les idees que responen a les preguntes clau i que ens serveixen per recuperar tota la informació important.

2.5 RESUM

Tenim clar que el fet de resumir és convertir un text de moltes paraules en un altre de menys paraules. Es tracta d'ordenar les idees fonamentals, expressant-les de forma personal i creativa, emprant paraules pròpies i un estil personal per elaborar una síntesi.

Les característiques pròpies d'un resum han de ser:

- Ha de tenir una extensió aproximada d'una quarta part del text original.
- Totes les idees que s'expressin han d'estar correctament integrades i enllaçades. Cosa que no passa quan l'única cosa que fem és copiar el més important del text que hem llegit.
- La feina de resumir és posterior a la de subratllar, i és la unió de totes les idees principals i secundàries.
- Facilita la comprensió i ajuda moltíssim al repàs de les lliçons.

Quines estratègies podem emprar a l'hora de confeccionar un resum?

- El primer que s'ha de fer és llegir paràgraf per paràgraf.
- Després podem formular les preguntes clau que hem vist abans: Qui?, Com?, On?, Quan?, Què?...
- Podem deixar que el nostre fill subratlli les respostes a aquestes preguntes anteriors.
- Llavors podem escriure les idees principals del text amb les paraules pròpies del nin, mai copiant literalment del llibre. Tal vegada si es fa necessari, podem tancar ell llibre i que el nin escrigui allò que recorda.
- És important que s'escriguin aquestes idees amb un sentit, respectant sempre l'ordre del desenvolupament de les idees. És important no escriure les idees així com ens vénen al cap sense tenir cap continuïtat.

- Hem de demanar que es respectin els conceptes bàsics de l'autor/a, així aconseguirem augmentar el vocabulari del nostre fill.

2.6 ESQUEMA

L'esquema és la representació gràfica d'un concepte atenent a les seves característiques més importants. Els grans avantatges d'un esquema és que ens permet posar molts de continguts en poc espai; facilita la retenció i la memorització, ja que és un contingut visual; afavoreix la comprensió, ja que t'obliga a ordenar totes les idees més importants i tenir-les classificades; és una eina per a l'estudi actiu...

Les principals estratègies per elaborar un esquema són:

- En primer lloc, és imprescindible llegir la lliçó dues vegades, una per entendre el que diu i l'altra per subratllar les idees principals.
- Després aquestes idees principals seran col·locades de més a menys importància.
- És molt important fer que el nin es fixi en les paraules clau subratllades, ja que aquestes seran les que formaran part del nostre esquema.
- Hem d'ordenar aquestes idees, de tal manera que es pugui visualitzar la informació al primer cop d'ull, veient de forma clara la relació que existeix entre els diferents conceptes.
- Com sempre, s'ha d'expressar amb les paraules pròpies i no copiar literalment del text.
- L'esquema ha de tenir títols i subtítols que ens ajudin a distingir entre la informació més important i la menys important.

A continuació presentam com a partir d'un text podem fer un esquema:

***El ca**

Procedència

El llop de l'Índia és considerat com un dels avantpassats del ca domèstic, però això és tan sols una hipòtesi. Malgrat tot, es té clar que la seva procedència prové de qualche espècie de llop domesticat de qualche poble primitiu d'Àsia. D'aquí s'estendria cap a la resta del món gràcies a les migracions. Alguns indicis ens fan suposar que entre els cans domèstics més antics es troba el ca pomerano, del qual s'han trobat esquelets en jaciments prehistòrics, i el pastor alemany, emprat per la caça per l'home neolític.

Races

Existeix una gran diversitat de races de cans, com a conseqüència algunes vegades de la selecció de l'home, i d'altres de la casualitat. Com a criteri de classificació es fa servir la utilitat que se'ls dona, o bé les seves aptituds. D'aquesta manera ens trobam, per exemple, amb les races de guarda o

defensa, amb el grup de cans pastor i amb la nombrosa i variada camarilla dels cans de caça. Entre els primers podem destacar el mastí espanyol, el dels Pirineus, el del Tibet o el ca de Sant Bernat. Dins del segon grup, hi podem incloure el pastor d'Alsàcia (també anomenat ca policia), anglès, «collie», etc. Dins dels caçadors hi ha, per exemple, el podenco, el «pointer», el «fox-terrier» o els «setter».

Utilitats

No existeix en el món un poble en el qual no hi hagi cans domèstics. Uns L'empraran per caçar; d'altres com animal de tir; per arrossegar el trineu; alguns com a guardians i vigilants i molts com animal de joc i companyia_

Característiques

Amb la seva intel·ligència i lleialtat, ha sabut guanyar-se l'estima de l'home. Entre les seves principals característiques físiques, podem destacar les dent afilades, molt bon desenvolupament dels sentits de l'olfacte i l'oïda en front al de la vista , que quasi no està desenvolupat, i les seves fortes potes.. d'aquestes hem de comentar que els dits són els que suporten tot el pes, ja que el ca no camina mai sobre tota la planta del peu. De la mateixa manera, té unes ungles gruixudes i corbades. Té el cos cobert de pèl, la qual cosa varia en funció de la raça, però per molt de pèl que tingui, mai sua de forma corrent. Per eliminar la humitat que sobra, treu la llengua i accelera el ritme de respiració.

Perill

Totes les excel·lents qualitats d'aquest amic fidel de l'home, es tornen en contra d'ell quan el ca és víctima de la ràbia, a més, aquesta és contagiada a l'home.

Remei

Els perills d'aquesta malaltia, s'han vist reduïts de forma significativa gràcies a la vacunació dels cans.

Alimentació

Entre els seus elements principals, trobam la carn, el tubercles, les fruites i els llegums.

Cries

Quan neixen són petitons i dèbils. Dormen molt i no veuen absolutament res, fins als nou dies no comencen a obrir els ulls. Dins una camada, hi pot haver normalment quatre o cinc cans. Malgrat això, n'hi pot haver més segons la raça.

Ordre de les idees i classificació.

El ca

Procedència: - Llop domesticat d'Àsia.

Races: - Gran diversitat.

- De guarda:

- mastí espanyol,
- mastí dels Pirineus,
- Sant Bernat,
- etc.

Cans pastors:

- pastor d'Alsàcia,
- pastor anglès,
- collie,
- etc.

Cans de caça:

- podenco,
- pointer,
- fox-terrier,
- etc.

Utilitats: - Caça.

- Tir.
- Defensa i vigilància.
- Joc i companyia.

Característiques: - Intel·ligent, tranquil, lleial.

- Dents afilades.
- Olfacte i oïda molt desenvolupats.
- Vista poc aguda.
- Ungles corbades i gruixudes.
- Cobert de pel.
- Elimina la humitat traient la llengua i accelerant el ritme de la respiració.

Perill:

- La ràbia.

Remei:

- Vacunació.

Alimentació:

- Carn.
- Tubèrcles.
- Fruïtes.
- Llegums.

Cries:

- Petites i dèbils.
- Dormen molt.
- No veuen res.

- Camades de quatre o cinc.

ESQUEMA DE CLAUS

ESQUEMA DE CLAUS	
EL CA	Procedència: { - Llop domesticat d'Àsia.
	Races: { - Gran diversitat. { - Cans pastors: - Cans de caça: - De guarda:
	Utilitats: { - Caça. - Tir. - Defensa i vigilància. - Joc i companyia.
	Característiques: { - Intel·ligent, tranquil, lleial. - Dents afilades. - Olfacte i oïda molt desenvolupats. - Vista poc aguda. - Ungles corbades i gruixudes. - Cobert de pèl. - Elimina la humitat traient la llengua i accelerant la respiració.
	Perill: Remei: { - La ràbia. - Vacunació.
	Alimentació: { - Carn. - Tubercles. - Fruïtes. - Llegums.
	Cries: { - Petites i dèbils. - Dormen molt. - No veuen res. - Camades de quatre o cinc.

2.8 REPÀS I MEMORITZACIÓ COMPRENSIVA.

El repàs és tornar a recordar el que ja s'ha estudiat i treballat prèviament. No és estudiar de forma activa com ho hem fet fins ara emprant algunes de les tècniques

comentades anteriorment. És una activitat que s'ha d'incloure dins de l'horari setmanal, però no cada dia s'ha de repassar tot el material anterior. Convé repassar dels resums o esquemes elaborats per un mateix i no directament del llibre. També és important repassar en funció del tipus de prova que tinguem; no és el mateix repassar per a un examen de medi que per un de matemàtiques. Serà l'infant el que decideixi quin tipus de tècnica farà servir.

3. MÈTODE D'ESTUDI

Fins ara hem comentat diferents tècniques que es poden fer servir per estudiar un tema determinat. Això no és el mateix que el fet de tenir un mètode d'estudi determinat que farem servir cada vegada que haguem d'estudiar.

El mètode és la manera de procedir que una persona té a l'hora d'organitzar el seu pensament per aconseguir alguna cosa. Aquest mètode suposa un costum, és a dir, sempre ho fem de la mateixa manera. Un mètode a seguir pot ser, per exemple, el següent:

3.1 PRE-LLEGIR

La primera passa quan el nin es posa davant del llibre amb la intenció d'estudiar un possible examen és realitzar una primera lectura del text per tenir una primera idea del que s'ha d'estudiar. No se tracta de llegir detalladament el text, sinó de llegir els títols principals, els subtítols, intentar relacionar el tema amb temes vists anteriorment, mirar les fotografies, l'índex, el resum final del capítol... Aquesta primera lectura servirà al nin per despertar el seu interès respecte al que ha d'estudiar. A més, obliga el nin a mantenir una actitud activa enfront de l'estudi i de l'aprenentatge. I a més, una de les coses fonamentals per un aprenentatge ferm i consolidat.

Les passes a seguir durant aquesta primera etapa poden ser les següents:

- Lectura de títols i subtítols.
- Breu anàlisi de les fotografies i les il·lustracions, què ens volen dir aquestes.
- Llegir el resum o l'índex dels capítols.
- Enumeració dels paràgrafs a mesura que llegim els títols de cada un.
- Lectura de la primera frase de cada paràgraf. Recordar que molt sovint la informació principal es presenta al principi.
- Formulació de preguntes que despertin l'interès a partir dels títols i subtítols.
- Escriure aquestes preguntes per tenir-les present mentre es llegeix el text.
- Relacionar els coneixements de què ja disposa el nin amb el tema d'estudi.

3.2 LLEGIR

En aquesta segona fase, el nin ha de fer una lectura comprensiva i en profunditat

del text a estudiar. Per realitzar una lectura activa, podem fer servir les següents estratègies:

- Llegir i subratllar les paraules clau. Possiblement seran les que responguin a les preguntes plantejades.
 - Hem d'intentar que durant aquesta estona el nin mantengui al màxim la seva concentració i interès per entendre el que llegeix. Ha de mantenir una actitud atenta per descobrir quines són les idees principals i les complementàries.
 - Amb el temps podem demanar que el nin llegeixi cada vegada més aviat. Així reforçam la seva memòria, cada vegada en més poc temps, més quantitat d'informació.
-
- Donar molta importància a la lectura de gràfics, dibuixos, il·lustracions, fotos..., ja que complementa la informació.

3.3 PARLAR

En aquesta etapa, i després de la lectura activa del text, el nin pot expressar en veu alta, ja sigui en presència de qualcú o bé tot sol, el que recorda de les idees principals i complementàries del text, exposant i responent a les preguntes plantejades amb les paraules clau prèviament subratllades. D'aquesta manera, el nin ordena les seves idees . Les idees que no pugui expressar amb les seves paraules són idees que no estan clares i que per tant necessiten treballar-se més. Aquesta etapa equival a un 50% del temps invertit en l'estudi, ja que consisteix a treballar amb tota la informació rebuda, recordant-la, organitzant-la, intentant definir els conceptes...

És molt més difícil pensar i organitzar el pensament que llegir i comprendre.

Per realitzar aquesta etapa podem fer servir les següents estratègies:

- En primer lloc, li hem de demanar que ens conti el que ha llegit.
- Hem de sol·licitar reproduir la informació que volem que aprengui, associant-la amb el record de conceptes apresos anteriorment.
- De la mateixa manera, li podem demanar que faci servir les paraules subratllades i que possiblement siguin els nous conceptes a aprendre. Així augmenta el seu vocabulari.

3.4 ESCRIURE

Consisteix a escriure una breu síntesi de les idees exposades. En aquesta etapa elaborem el resum o l'esquema emprant les estratègies ja esmentades. D'aquesta manera acabem d'organitzar els pensaments i les idees que no han quedat clars a l'etapa anterior.

La realització per escrit d'una síntesi del tema, exercita la voluntat i perseverància per enfrontar-se als obstacles amb els quals hem topat a l'etapa anterior. A més, ens permet consolidar el domini del material, es verifiquen les respostes a les preguntes que ens ha plantejat, podem fer associacions que ens serveixen a nosaltres mateixos, desenvolupar la comprensió i expressió...

3.5 REPETIR

És la fase de reproduir el coneixements adquirits en les etapes anteriors. Aquest procés es pot fer de dues maneres:

- Mitjançant el repàs.
- Mitjançant l'auto-avaluació.

El repàs consisteix a tornar a explicar de forma oral la informació apresada. Aquest repàs ha de ser breu i, a ser possible, diari. Per realitzar-ho s'ha de seleccionar el material més útil segons les necessitats. Diàriament s'hauria de repassar el material de les assignatures que s'han tingut a classe. Veure l'exemple d'horari del punt 1.2 L'autoavaluació realitzada de forma objectiva ens permet descobrir quins són els punts que no han quedat del tot clars i que per tant s'han de reforçar.

Les estratègies a seguir en aquesta passa poden ser les següents:

- Fer un primer repàs una vegada acabada l'etapa de parlar i escriure, revisant i llegint el que s'ha subratllat i verificant el contingut.

El que s'escriu sempre es recorda millor que el que només se llegeix.

- Realitzar un segon repàs el dia següent. Aquest pot ser molt breu realitzat de forma oral o en forma de resum o esquema (reproduir el que ja s'ha fet)
- Saber que el repàs que es realitza just abans d'anar-se'n a dormir, permet una millor fixació dels continguts.

Això és una mostra de mètode a emprar, però evidentment, hem d'adaptar el mètode a les necessitats o capacitats del nostre fill. Deixar que sigui ell qui, una vegada instaurat, realitzi petites modificacions, però sempre respectant cada una de les passes.