

PROGRAMANT LA FEINA

Orientacions prèvies.

Cal que recordis que *el rendiment* del teu estudi dependrà molt de l'habilitat que tinguis per *planificar la feina*.

En aquest cas "rendiment" significa: poder obtenir bons resultats amb un menor esforç; i també, poder convertir una tasca complicada i feixuga en quelcom una mica més fàcil i agradable.

Planificar la feina significa distribuir el temps i programar l'estudi de totes i cadascuna de les matèries.

Abans d'anar a qualsevol classe has de repassar els apunts i/o la lliçó de l'últim dia de l'assignatura, això et permetrà establir relacions, comprendre millor la matèria nova, i no sentir-te perdut. Aquest hàbit t'estalviarà molt de temps en l'estudi.

Per això, el primer que hauries de fer cada tarda, quan et poses a estudiar, és veure al teu horari les assignatures que tens al dia següent, i donar un cop d'ull a l'última classe de cada una d'elles.

Has de tenir clar que hi ha activitats que si bé poden ser necessàries, en si mateixes no són "estudiar l'assignatura". Per exemple: passar els apunts a net, o copiar els apunts d'aquell dia que no vas poder anar a classe i que un company et va deixar, fer dibuixos perquè les llibretes quedin més maques, apuntar les tasques que hem de fer a l'agenda, folrar els llibres o les llibretes, són totes tasques útils; però si únicament fas això corres el perill de tenir la sensació d'haver fet feina, i utilitzar-les com a justificació per a no "atacar" tasques més importants o complicades.

Vigila amb la recerca d'informació, sobre tot amb Internet: moltes vegades tenim la sensació que havent baixat una pàgina web, o havent fotocopiats unes

pàgines d'un llibre ja tenim la feina feta. La pàgina web a més d'imprimir-la l'hem de llegir i analitzar; igual que amb les fotocòpies. Tampoc guardis els folis en el calaix pensant que ja els llegiràs altre dia: quan fem recerca d'informació el millor és llegir-la en el moment i prendre alguna nota sobre ella.

Si has passat un apunt a net torna'l a llegir per confirmar que ho has entès tot, compara'l amb el que diu el llibre de text per completar i aprofundir la informació, fes un esquema o resum de les idees més importants amb la finalitat de retenir-les.

Quan fas un resum procura copiar el menys possible. Quan més utilitzis les teves paraules més aprendràs. Estudiar no és "empollar" o memoritzar mecànicament quelcom; sinó fer-lo propi, utilitzar les teves pròpies idees, recrear la informació des del teu punt de vista i amb el teu estil personal.

L'actitud davant la feina ha de ser positiva; procura no angoixar-te. Per això es important que et posis objectius concrets i més aviat petits. Per exemple, si algun dia ets sentit desmotivats i amb poca voluntat per posar-te a treballar hauries de proposar-te una tasca senzilla i breu. Una vegada la hagis acabat segurament et sentiràs una mica més animat pel fet d'haver aconseguit fer alguna cosa. Aleshores hauries de procurar proposar-te algun objectiu una mica més ambiciós.

Pot passar que altres activitats no escolars et distreguin dels deures: la televisió, la "videoconsola", els amics, algun esport, etc. Has de convertir aquestes activitats atractives en premis, mai has de renunciar a fer-les, si no estaràs estudiant i continuaràs pensant en elles. Per exemple, pots dir-te: si aconsegueixo fer tal deure o llegir aquesta lliçó, després em premiaré fent tal o qual cosa que em ve molt de gust fer. Fins i tot pots afegir alguna d'aquestes activitats a la teva programació, sempre naturalment després d'haver fet les tasques d'estudi.

Un hàbit és una activitat la qual estem acostumats a fer d'una manera regular. Una activitat que es converteix en un hàbit exigeix una inversió menor d'energia i ens costa molt menys de fer-la. És important convertir l'estudi en un hàbit. Per això has de pensar en un horari i en un lloc fix, i has de procurar complir-lo cada dia.

Passos orientatius per l'elaboració de l'horari d'estudi personal.

Determina el temps total que disposaràs per les feines del dia. Pensa que un alumne de batxillerat hauria de dedicar aproximadament almenys tres hores diàries de treball real. No obstant això, l'importat és començar sempre a la mateixa hora, i no pensar tant en l'hora que acabaràs sinó en el treball que t'has proposat de fer.

Elabora el programa en funció de les assignatures del dia següent. Pensa en les assignatures o en les tasques de dificultat mitjana i comença amb elles; continua després amb les de més dificultat, i finalment termina amb les de menys dificultat.

Pren-te com a base uns tres quarts d'hora per assignatura, amb intervals de deu minuts de descans. Per aquelles matèries que consideris que tens més facilitat podries reduir el temps d'estudi a trenta minuts.

Veiem un possible exemple:

ASSIGNATURA	TASCA	DIFICULTAT	TEMPS PREVIST	DISTRIBUCIÓ
	Preparar la feina	x	¼ h.	17 a 17,15
<i>Llengua</i>	Comentari de text	xx	½ h.	17,15 a 17,45
<i>Física</i>	Problemes	xxx	¾ h.	17,45 a 18,30
				Pausa
<i>Anglès</i>	Vocabulari	xx	½ h.	18,45 a 19,15
<i>Història</i>	Repassar tema 5	xx	½ h.	19,15 a 20,45

Una vegada has fet la programació diària unes quantes vegades ja podràs fer-la per tota la setmana, per exemple el diumenge per la tarda.

A més de la programació diària o setmanal és important que tinguis a l'agenda la programació de tot el trimestre, amb les dates dels exàmens i dels lliuraments de treballs. A l'hora de fer la programació setmanal has de tenir en compte la de tot el trimestre; per exemple, si tens previst un examen a l'agenda, un parell de setmanes abans hauràs de reservar un espai cada dia per anar preparant-lo. Naturalment que si portes les assignatures al dia tot això serà molt senzill de fer.

Anima't! Recorda que una feina ben programada, i una mica de voluntat per a complir-la et permetrà obtenir millors resultats amb menys esforços, i la feina també serà més lleugera i fins i tot més agradable.

Quan comencis a veure que ets capaç de complir els objectius que et proposes –sigues realista i proposa't allò que siguis capaç de complir– et sentiràs molt bé amb tu mateix. Si, en canvi, veus que no pots programar la teva feina, que no pots complir el que et proposes, o et sents desanimat o cansat, no dubtis a parlar-ne amb el teu tutor. Ell t'ajudarà a fer el teu programa, o a resoldre les teves dificultats.