

Desenvolupament de les capacitats bàsiques. Tècniques d'aprenentatge i d'estudi



Bloc informatiu

Tècniques d'ús de la informació

La presa d'apunts

Captació i comprensió de la informació

El primer pas perquè el teu temps d'estudi sigui de qualitat i puguis fer un bon aprenentatge, és **captar amb claredat i comprendre la informació** que reps a l'escola, tant si es presenta de manera oral com si és escrita (explicacions, xerrades, taules rodones, lectures).

Per tal d'aconseguir aquesta fita, has de superar una de les dificultats més importants del teu treball diari, que és **mantenir l'atenció** mentre el professor explica el tema o mentre estudies. Arribar a tenir un control de l'atenció et permetrà fer una primera retenció dels continguts que cal aprendre i t'ajudarà a l'hora d'estudiar a casa. En aquest sentit, la tècnica de presa d'apunts és una eina excel·lent perquè et servirà per a millorar la **concentració** i per a organitzar prèviament la informació.

QUÈ ÉS LA CAPTACIÓ I COMPENSIÓ DE LA INFORMACIÓ?

És el procés atent i progressiu de recepció i elaboració de la informació que permet que es transformi en un aprenentatge.

QUINA RELACIÓ TÉ LA CAPTACIÓ I LA COMPENSIÓ DE LA INFORMACIÓ AMB LA RETENCIÓ?

La memòria és l'encarregada de conservar els continguts que reps quan estàs atent a classe o estudies una lliçó. Perquè la memòria retengui aquests continguts, els has de comprendre, és a dir, t'han de resultar significatius, ja que, en cas contrari, la informació s'emmagatzema d'una manera mecànica i sense que li puguis trobar un sentit.

QUÈ PUC FER PER MEMORITZAR SIGNIFICATIVAMENT LA INFORMACIÓ?

Pots estudiar aplicant tècniques d'aprenentatge i d'estudi, com és el cas de la presa d'apunts per a seguir les explicacions que t'han donat a classe, i la lectura comprensiva quan estudies a casa, amb l'ajuda del subratllat i les notes de lectura.

Una actitud atenta a classe, amb l'ajuda de la presa d'apunts, pot representar el 50% de l'aprenentatge i facilitar molt l'estudi de les matèries.

L'estudi comprensiu és un estudi actiu que interioritza els continguts d'una forma significativa, elaborant la informació.

SI TINC LLIBRE DE TEXT, TAMBÉ HE DE PRENDRE APUNTS?

Els apunts t'ajuden a entendre l'explicació del tema, mentre que el llibre de text et permet ampliar i completar els apunts. Per tant, són dos recursos complementaris que has de fer servir en el teu temps d'estudi.

Condicions prèvies a la presa d'apunts. Saber escoltar a classe

A tendre és **fixar la ment** en la informació que reps a través de mitjans orals, escrits o audiovisuals (explicacions, xerrades, documents o vídeos). Quan aquesta fixació es manté d'una forma sostinguda durant un temps, parlem de *concentració*. Com ja hem dit, el primer problema que et trobaràs a l'hora de prendre apunts serà poder conservar l'atenció per espais llargs de temps.

En aquest sentit, és important que aprenguis a reconèixer quan la teva atenció es desvia, és a dir, quan et distreus o disperses. A continuació et proposem alguns indicadors sobre el teu grau d'atenció; quan els experimentis serà senyal inequívoca que no estàs concentrat.

INDICADORS DE DISTRACCIÓ	
A classe	A casa
<ul style="list-style-type: none"> • Parlo amb els meus companys. • Mentre el professor o la professora explica, penso en altres coses. • Miro per la finestra. • Escolto d'una forma passiva sense assabentar-me'n gaire. • M'entretinc amb els gestos que fa el professor. • Aprofito per fer deures d'altres matèries. 	<ul style="list-style-type: none"> • M'entra son i no segueixo la lectura. • M'adono, després d'haver llegit part d'un text, que no m'he assabentat de res i he de tornar a llegir-ho. • Sento necessitat de trucar a un company/a per telèfon. • Passo molta estona sobre el llibre, però no aconsegueixo estudiar. • M'aixeco constantment (vaig al lavabo, a la cuina, etc.)



Un cop reconeguis els factors que t'impedeixen concentrar-te (distractors), hi has de posar remei d'immediat. Pensa que **la concentració és un hàbit que pots adquirir de forma progressiva**, de manera que cada cop et resultarà més fàcil assolir-la i mantenir-la.

Per tal d'aprendre a escoltar, et recomanem que recullis les idees que explica el professor en frases curtes i clares, això t'ajudarà a centrar més l'atenció. Intenta que cada frase tingui una coherència o continuïtat amb l'anterior i amb la següent.

Aprofita els moments en què el professor explica alguna anècdota o algun exemple per descansar una mica, que no vol dir distreure's, i de seguida que torni a l'explicació més abstracta torna tu, també, a centrar més l'atenció. Has de procurar no perdre el fil de l'explicació.

Com has de prendre els apunts

El fet de prendre apunts requereix un **procés d'elaboració de la informació** al mateix temps que el professor explica. No es tracta d'apuntar tot el que es diu a classe sense pensar, sinó de saber seleccionar la informació rellevant tal com l'estàs entenent. Dit d'una altra manera, es tracta d'**atendre-comprendre-escriure** i no d'escoltar i escriure directament, perquè en aquest cas no hi ha assimilació de la informació ni una presa d'apunts correcta.

Cal tenir present que el procés d'assimilació de les idees durant una classe no és sempre regular, sinó que acostuma a tenir diferents moments que requereixen diferents graus d'atenció.

Per aprendre a escoltar a classe, t'has d'esforçar a concentrar-te en els continguts que explica el professor i no en la manera com els explica (to de veu, gestos, etc.).

La presa d'apunts és una activitat molt personal i no tothom la fa igual. Has de trobar la forma que et vagi millor a tu.

INTRODUCCIÓ AL TEMA QUE S'HA D'EXPLICAR

Requereix una **atenció orientada a captar els objectius del tema** que exposa el professor i, sobretot, el lligam que pot tenir amb el tema anterior. També cal captar els comentaris previs com: "aquest és un tema més difícil que l'anterior", "aquesta lliçó forma part d'un bloc de tres lliçons que parlen sobre un mateix tema", etc., perquè aquests comentaris poden ajudar molt a conèixer la importància que cada apartat de la lliçó té en els exàmens.

EXPOSICIÓ TEÒRICA DEL TEMA

És la part en què **s'expliquen els continguts més generals i abstractes**. Acostuma a ser una explicació acompanyada de definicions, detalls tècnics, conceptes, models teòrics, etc. En aquesta fase, has d'estar molt atent al que es diu i prendre apunts que t'ajudin a aclarir la informació a classe o a casa.

També és el moment de **fer les preguntes necessàries** per a assegurar-te que entens el que s'està explicant.

EXEMPLES I ACLARIMENTS DEL TEMA

Els exemples serveixen per a fer més comprensibles els continguts teòrics que han estat explicats. A l'hora d'entendre'ls, **cal tenir en compte la relació que l'exemple guarda amb el contingut teòric** que pretén aclarir. No sempre cal prendre apunts de l'exemple de forma completa, n'hi ha prou a fer un resum o fer referència a l'apartat teòric que il·lustra l'exemple.

CONCLUSIONS

Normalment, quan s'ha acabat una explicació, el professor acostuma a fer una **síntesi del que s'ha explicat** amb les conclusions del tema. Aquesta fase és molt important perquè et dona una visió global que t'ajuda a entendre els punts que t'han quedat dubtosos.

També és el moment en què el professor pot anunciar els apartats més importants del tema de cara a un futur examen.

A continuació et donem algunes orientacions sobre com prendre els apunts:

- Et recomanem que facis una **lectura prèvia del tema** abans de l'explicació del professor, perquè t'ajudarà a familiaritzar-te amb la matèria i així podràs prendre millor els apunts, ja que entendràs amb més facilitat el que s'explica. Entenem que representa un esforç, però prova-ho una vegada i veuràs que funciona.
- Com ja s'ha dit, **no reproduïxis les mateixes paraules del professor**, sinó que intenta captar la idea expressada en l'explicació i apunta-la amb les teves pròpies paraules, tenint cura de no canviar-la fent un ús inadequat del llençol.
- Si el professor dicta, dona alguna definició o fa èmfasi en alguna frase, és convenient escriure-la literalment. També cal que ho facis si són expressions literals, com ara termes específics, dates o noms.
- Destaca en els teus apunts tot allò en què el professor o la professora insisteixi més; per exemple, expressions com: "això és molt rellevant", "aquesta idea és clau", "en conseqüència". Sobretot, quan es digui que alguna informació és important per a l'examen, no t'oblidis d'assenyalar-la amb alguna marca, com ara: "ex".
- **Pregunta el que no et quedi clar**, però pensa abans la pregunta per a no interferir la classe i fer perdre temps.
- **Intenta relacionar els nous continguts apuntats amb els coneixements previs**, és a dir, vincular les idees noves amb les que havies estudiat al tema anterior o amb altres temes relacionats. Quan trobis alguna relació significativa, posa entre parèntesi la referència als coneixements relacionats (pàgina, apartat, capítol).

Cal tenir en compte, quan prens apunts, el moment de l'explicació del professor, per tal de concentrar més o menys l'atenció.

No perdis el temps passant els apunts en net, has d'intentar prendre'ls d'una manera clara i ordenada. Aprofita aquest temps per repassar-los i completar-los amb l'ajuda del llibre o altres fonts, serà una manera d'estudiar-los.

On i com has de redactar els apunts

És important decidir en quin suport (llibreta, bloc, fulls solts, etc.) recullis la informació, i també ho és la manera de redactar-la, és a dir, la presentació dels apunts.

No es tracta d'una mesura simplement estètica, sinó que una bona organització escrita dels apunts ajuda molt en el procés d'estudi. Et recomanem les pautes següents:

- Per redactar els apunts, pots fer servir fulls independents ordenats en una carpeta amb separadors, amb el nom de les matèries en cada pestanya. També pots fer servir una llibreta; en aquest cas, acostuma a ser molt pràctic l'ús de llibretes d'anelles perquè permeten intercanviar els fulls segons les necessitats.
- Si fas servir fulls solts, posa la data i el nom de la matèria a la primera pàgina i numera-les. La data i el nom t'ajudaran a situar els apunts en la classe on els vas prendre i el número de cada pàgina et permetrà ordenar-los fàcilment.



- Deixa un marge lateral generós (3-4 cm) per tal de poder afegir qualsevol aclariment o contingut addicional quan estiguis estudiant els apunts. Igualment, dedica un paràgraf diferent a cada idea que exposi el professor, deixant un espai entre paràgrafs de manera que hi puguis incorporar alguna informació complementària quan sigui necessari.
- Si se t'escapen dades de l'explicació, com un terme, una data, un nom o una definició, no t'aturis, deixa-hi un espai en blanc i completa'l més tard preguntant discretament a algun company o alguna companya o al professor, aprofitant qualsevol pausa de la classe.
- Fes servir abreviatures per a substituir les paraules i expressions més habituals (fixa't en el quadre d'abreviatures de l'apartat següent).
- Pots fer ús de fletxes i subratllats per relacionar i destacar els conceptes o les idees principals. És convenient que no abuisis d'aquests elements perquè poden embolicar els apunts i fer-te perdre claredat. També pots afegir entre parèntesis alguna de les idees que t'ajudin en la posterior comprensió de la lectura dels apunts.



L'ús d'abreviatures

Una de les dificultats quan s'han de prendre apunts és la necessitat d'escriure ràpidament per tal de no perdre informació. Ja hem insistit que les idees principals del tema s'han d'anar resumint a mesura que es van exposant; però, tot i això, la velocitat d'escriptura ha de ser elevada. En aquest sentit, pot ser molt útil tenir un cert domini de l'ús d'abreviatures, ja que aquestes permeten guanyar velocitat i simplifiquen els apunts. **L'ús d'abreviatures és una tècnica que s'ha d'aprendre a dominar**, però quan l'hagis assimilat t'ajudarà molt a millorar l'atenció.

Hem fet una selecció de les **abreviatures habituals** que es fan servir en la presa d'apunts. Et proposem com a exercici que n'intentis aplicar algunes a classe per comprovar-ne l'eficàcia.

ABREVIATURES MÉS COMUNES EN LA PRESA D'APUNTS (*)

apt	apartat	lin	línia
ap	apèndix	ltda	limitada
cap	capítol	maj	majúscula
ct	coneixement	nal	nacional
d	de	nre	nombre
dib	dibuix	núm	número
div	divisió	pàg	pàgina
doc	document	pral	principal
dp	després	probl	problema
dpt	departament	qn	quan
ctr	contra	qnt	quant
ed	és a dir	ref	referència
esc	escola	resp	respectivament
esp	especialment	sbt	sobretot
est	estudi	soc	social
etp	etapa	tít	títol
ex	exemple	v	vegeu
ext	exterior	vv	viceversa
fot	fotografia	art	article
gen	generalment	sec	secundari
gov	govern	masc	masculí
gral	general	fem	femení
il·l	il·lustració	cte	constant
int	interessant		

(*) Trobaràs més abreviatures en el capítol de l'esquema.

El guió (-) s'acostuma a fer servir per a substituir adverbis acabats en "ment". Per exemple: sola-, en lloc de solament, o ràpida-, en lloc de ràpidament.



També pots fer servir **abreviatures personals** a partir de les explicacions, quan el professor repeteix moltes vegades un mateix terme. Per exemple: Revolució Industrial (RI). La primera vegada apuntes la paraula completa i l'abreviatura entre parèntesis i després fes servir solament l'abreviatura. Comprovaràs que t'ajuda molt a simplificar i a anar molt més ràpid en la presa d'apunts.

A continuació et resumim el que t'hem explicat en un quadre comparatiu sobre la presa d'apunts.

Què et recomanem que facis:

- ▶ Mantenir una actitud atenta a classe
- ▶ Apuntar les idees que el professor transmet per mitjà de les explicacions.
- ▶ Fer nets i clars els apunts per tal de no haver de dedicar temps extra a passar-los en net.
- ▶ Complementar els apunts a casa amb l'ajuda del llibre o altres referències sobre el tema.
- ▶ Apuntar idees i dubtes durant l'estudi diari per preguntar-los el proper dia de classe.

Què no et recomanem que facis:

- ▶ Estar distret fent alguna altra cosa
- ▶ Apuntar de tant en tant frases i paraules que diu el professor.
- ▶ Fer els apunts bruts i haver de dedicar temps a passar-los en net a casa o a classe.
- ▶ Fer servir únicament els apunts com a única font d'estudi.
- ▶ Llegir els apunts sense fer-se preguntes sobre el contingut.

Exemple

En l'exemple següent pots veure un model d'explicació, que hem transcrit en forma de text, i a continuació, els apunts corresponents, on podràs veure com s'han elaborat les idees amb l'ajuda d'abreviatures.

Fragment d'una explicació de la classe de Ciències Socials

[...]

La Revolució Francesa (1789-1799) va significar l'enderrocament de l'Antic Règim dominat per la monarquia absoluta i l'aristocràcia feudal i la implantació del liberalisme dominat per la burgesia.

En el decurs de deu anys de revolució, França va experimentar profundes transformacions en tots els àmbits. En l'àmbit polític, la monarquia absoluta va deixar pas a una monarquia constitucional, i aquesta a una república liberal de caire moderat, llevat del parèntesi radical del govern jacobí. En l'àmbit socioeconòmic, i impulsat pel canvi polític, França va iniciar el camí cap a la industrialització moderna i l'establiment de la societat burgesa.

En l'etapa de la monarquia constitucional de la Revolució Francesa es constituí l'Assemblea Nacional, que transformà França en una monarquia constitucional, amb sobirania nacional, divisió de poders i sufragi censatari. Se suprimiren tots els vestigis del sistema feudal i es promulgà la Declaració dels Drets de l'Home i del Ciutadà (agost del 1789) [...]

Al llarg de l'etapa de la Convenció republicana, la persistència dels problemes econòmics i socials, juntament amb l'oposició de la noblesa i del rei, motivaren una nova onada revolucionària que desembocà en la instauració d'una República, l'assemblea de la qual era la Convenció. El rei Lluís XVI fou jutjat, condemnat i executat. En un primer període la República estigué a mans dels girondins (Convenció girondina). Després accediren al poder els jacobins, grup radical que instaurà una dictadura de caire popular, presidida per Robespierre.

[...]

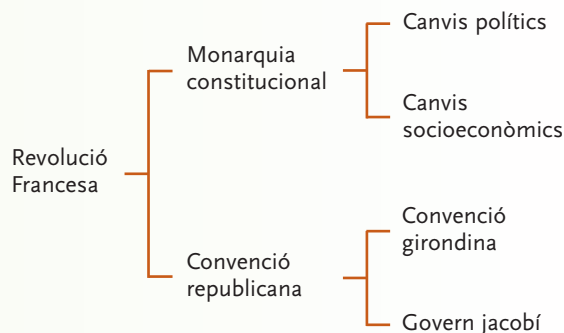
Idees rellevants de l'explicació:

- Revolució Francesa: pas de l'Antic Règim al liberalisme de la burgesia.
- Canvis polítics i socioeconòmics en deu anys de revolució.
- Monarquia constitucional: àmbit polític (soberania nacional, divisió de poders, sufragi censatari, Declaració dels Drets de l'Home i del Ciutadà); àmbit socioeconòmic (industrialització moderna i societat burgesa).
- Convenció republicana: revolucions que desemboquen en una República (execució de Lluís XVI). Convenció girondina i govern dels jacobins (Robespierre).
- Aquestes són les idees principals que pots haver captat al llarg de l'explicació. Tal com les hagis entès, escriu-les en la llibreta o el full d'apunts fent servir les abreviatures necessàries.

Si fas un bon seguiment de la classe, les preguntes que facis al professor seran oportunes i t'ajudaran a prendre bé els apunts.

Aspectes que cal comentar:

- Els apunts de l'exemple incorporen el títol i la data (perquè és la primera pàgina) i el número de pàgina (que, com s'ha dit, ha d'anar en totes les pàgines).
- Tenen un marge suficient per a completar la informació a casa en el repàs de la lliçó. **La lletra negra correspon a la informació afegida a partir de la lectura del llibre de text a casa. Per exemple, s'han afegit dues dates que faltaven de cada etapa, una abreviatura que indica que és important per a l'examen (*imp ex*), una referència a l'apartat 5.1. del llibre de text i un paràgraf del mateix llibre que completa la informació dels apunts.**
- Es fa un ús de les abreviatures. Les *abreviatures pròpies* s'introdueixen entre parèntesi quan apareix la paraula o expressió la primera vegada, mentre que les *abreviatures habituals* s'apliquen directament. Es procura no fer un ús excessiu d'abreviatures que dificulti massa la comprensió dels apunts.
- Els apunts de l'exemple integren paràgrafs escrits que es corresponen amb idees que ha explicat el professor, però també poden organitzar la informació en gràfics i esquemes que reproduïen idees o síntesi d'explicacions que ajuden a la comprensió del tema. Per exemple:



- En aquest cas, l'esquema no substitueix els apunts que han d'explicar cada concepte, però sí ajuda a organitzar les idees recollides de l'explicació.
- L'objectiu final de totes aquestes estratègies és que puguis comprendre bé el que t'expliquen i, si hi ha alguna cosa que no entens, l'has de preguntar de seguida al professor o a la professora.

APUNTS PRESOS A PARTIR DE L'EXPLICACIÓ ANTERIOR

Ciències Socials

17/03/09

La Revolució Francesa (RF) i l'Antic Règim (AR)

Amb la RF (1789-99) es va passar de l'AR al liberalisme de la burgesia (bg). Canvis durant els 10 anys de revolució:

Etp monarquia constitucional (MC)

— Àmbit polític

La monarquia absoluta (MA) va deixar pas a la MC amb sobirania nacional, divisió de poders i sufragi censatari ----> es fa la Declaració dels Drets de l'Home i del Ciutadà (DDHC) (agost 1789)

1789-1792

— Àmbit socioeconòmic:

Desenvolupa cap a la industrialització moderna ----> societat bg.

► (Vegeu l'apartat 5.1. del llibre: ampliació i esquema sobre la MC)

Etp Convenció republicana (CR)

Problemes econòmics i socials + oposició de la noblesa i del rei ----> nova onada revolucionària que desembocà en una República. La CR era l'assemblea de la R.

1792-1794

----> Judici, condemna i execució de Lluís XVI.

En un 1r període la R va estar a mans de la Convenció girondina (CG) i dp dels jacobins amb la dictadura de Robespierre.

La 3a etp de la RF va ser el Directori (1795-99). Tot i mantenir-se la República, una nova Constitució (la 3a) va consolidar una reacció moderada contra el terror implantat al final de l'anterior etp i va tornar el poder a la bg.

Com estudiar amb els apunts

Els apunts són un instrument essencial per a estudiar bé. Si els has pres correctament, demostra que has estat atent a les explicacions de classe i que has assimilat una part important dels continguts; així doncs, estudiar et serà més fàcil.

Un cop a casa, el que has de fer és **revisar els apunts i procurar entendre'ls**. Et recomanem que a la teva taula d'estudi tinguis els apunts, el llibre de text i, si escau, el diccionari i/o l'ordinador per fer consultes. Els apunts et serviran de guia per a la lectura del llibre de text.

Comença revisant per apartats els apunts i, un cop llegit cada apartat, atura't i pensa si l'entens. Tot seguit, **completa la informació amb el llibre de text**. Observa que el contingut dels apunts coincideix amb el del llibre i et serveix per a aclarir els conceptes que no entens.

Et proposem que et vagis fent preguntes sobre el contingut dels apunts a mesura que llegeixes, per tal de veure si ets capaç de respondre cada pregunta. Si és així, significarà que has entès els continguts. Naturalment et trobaràs amb obstacles a la teva comprensió, ja que durant la lectura començaran a sorgir dubtes diversos. En aquest cas, has de repassar la lliçó del llibre i anar completant la informació dels apunts, de manera que et quedi clar el que has llegit. Et pots ajudar consultant a l'ordinador i el diccionari. Si, un cop fet això, els dubtes continuen, et recomanem que els apuntis en un full o llibreta per tal de comentar-los amb professor el dia següent, quan hi tornis a tenir classe.

Repasar i completar els apunts a casa és una forma d'estudiar significativament.



Escriu al marge dels apunts la informació obtinguda del llibre de text o d'altres fonts i també les idees pròpies que se t'acudeixen en fer el repàs. També hi pots afegir algun esquema o subratllar frases i paràgrafs.

Si trobes dificultats per assimilar la informació, pots fer un esquema relacionant els continguts dels apunts amb els del llibre, tot sintetitzant-ne la informació. Un cop acabat el procés, revisa l'esquema i intenta entendre-ho tot. Mira de poder explicar l'esquema sense cap element d'ajuda.

Per acabar, si disposes de temps, et suggerim que facis una cerca a internet del tema estudiat per tal d'ampliar-ne els coneixements. Fes-ho com un entreteniment, de manera que no et suposi una càrrega, ja que la informació nova t'ajudarà a consolidar la que hagi après; és una bona estratègia per a reforçar la xarxa de coneixements. Recorda que cal relacionar bé la informació.

Com prendre apunts de llibres. Les notes de lectura i l'elaboració de fitxes

La presa d'apunts no és una tècnica que hagi de fer servir únicament a classe, encara que és el lloc més habitual. Pots prendre apunts de qualsevol font d'informació, com llibres, documentals, fotografies, conferències, entrevistes, obres d'art. Et recomanem que si necessites fer un recull d'idees sobre un tema que vulguis conservar per a un ús posterior facis servir la presa d'apunts.

De les diferents fonts dels apunts que hem esmentat, ens centrarem en la presa d'apunts de llibres, ja que possiblement és una de les que més utilitzaràs quan hagi de fer un treball monogràfic o el resum d'una lectura.

La presa d'apunts d'un llibre s'acostuma a fer mitjançant les *notes de lectura*, tècnica que consisteix a recollir en una llibreta o en fulls les idees que van sorgint al llarg de la lectura d'un llibre; en aquest cas, se segueix el procediment que hem explicat sobre els apunts de classe.

Les notes de lectura **ajuden a concentrar-se en la lectura del llibre i permeten detectar les idees principals més fàcilment**.

Quan es llegeix una novel·la o un llibre extens, les notes de lectura sintetitzen els capítols llegits i en faciliten molt el repàs posterior. Poden servir també d'estructura per a elaborar el resum que et demanin del llibre. A més, si les afegeixes com a annex al treball que has de presentar, demostraran al professor que has llegit completament el llibre.

COM PRENDRE APUNTS D'UN LLIBRE

- Quan comencis la lectura, fes-ho amb una llibreta o fulls al costat per prendre les notes de lectura. Si es tracta de fulls independents, recorda numerar cada full i apuntar la data en el primer que facis servir en cada sessió de lectura.
- Apunta breus resums dels diferents blocs temàtics que vagis llegint. No t'hi has d'entretenir gaire, has d'anar prenent les notes a mesura que vagis llegint i sense estendre't.

- No ho has d'apuntar tot, perquè tindràs un volum d'apunts massa gran perquè et sigui útil. Apunta les idees noves, la síntesi dels diferents plantejaments, etc. Les notes de lectura no haurien de superar les 2-3 pàgines, en el cas d'una novel·la curta, o les 4-5 pàgines si es tracta d'una d'extensa.
- Et recomanem que, un cop hagis apuntat una idea o síntesi d'idees, afegixis entre parèntesis la pàgina d'on l'has extreta; això et permetrà tornar a les parts del llibre si és necessari.

Exemple

Fragment d'un llibre

El consum abusiu i incorrecte d'antibiòtics és causa de greus problemes per a la salut pública, ocasionats per l'augment de la resistència bacteriana. És a dir, els bacteris van adaptant-se als antibiòtics i aquests deixen de tenir efecte. Per aquest motiu, algunes infeccions són cada vegada més difícils de combatre.

El metge ha de receptar antibiòtics només quan sigui necessari, tot evitant subministrar-ne en malalties causades per virus, fongs o paràsits, ja que en aquests casos els antibiòtics no són eficaços. En el cas del refredat o la grip, per exemple, els antibiòtics no són eficaços i el seu ús continuat pot minvar les defenses de l'organisme.

Per part del pacient, s'ha d'evitar l'automedicació, només el metge pot prescriure la medicació i la posologia adequada a una malaltia. El pacient ha de seguir la pauta de dosis i horaris de la medicació prescrita pel metge, ja que la disminució o augment de la dosi sense consulta pot ocasionar problemes. Per exemple, si es prenen menys antibiòtics dels prescrits, es poden provocar resistències bacterianes i si se'n prenen de més, poden tenir efectes secundaris greus.

També, el fet d'abandonar el tractament abans del temps prescrit pot ocasionar que encara quedin bacteris a l'organisme que es facin resistents i reactivin la malaltia, tot produint una recaiguda.

[...]

APUNTS O NOTES DE LECTURA

24/ 09/ 2010

Consum abusiu d'antibiòtics = augment de la resistència bacteriana = problemes de salut

Els antibiòtics no són eficaços en malalties causades per virus, fongs o paràsits.

Metge ► ha de receptar antibiòtics quan sigui necessari
[malalties bacterianes]

Pacient ► evitar l'automedicació
► respectar el tractament

(pàg. 23)

Aspectes que cal comentar:

- Es tracta d'un text de medicina i no d'una novel·la. Els apunts que s'han pres no són resums d'idees, que seria més propi en una narració, sinó la recollida de la informació específica.
- Fixa't que en el full d'apunts figura la data de la lectura i la pàgina d'on s'ha tret la informació.
- Com que es tracta de la lectura d'un llibre, les notes han de recollir només la informació essencial, ja que en cas contrari resultarien massa extenses i no et serien útils.
- L'exemple representa un bloc d'informació. Al llarg de la lectura del llibre, hauràs d'anar resumint altres blocs i indicar-ne la data de lectura i la pàgina d'on has extret la informació.

ELABORACIÓ DE FITXES A PARTIR DELS APUNTS DE LECTURA

Un modalitat més avançada, que pots aplicar quan hagi de fer un treball, és elaborar fitxes resum del llibre a partir de les notes de lectura.

Per fitxa, entenem un **suport d'informació ordenat per camps de consulta**. La fitxa es pot fer sobre paper, en llibreta o per ordinador, això ja depèn de la teva manera de treballar. Les fitxes poden ser de diferents tipus: bibliogràfiques, de lectura, de citació, de resum, d'esquemes, de definició, de comentaris, de dubtes i preguntes, de dades, d'imatges, etc.

El procediment consisteix a recollir en format de fitxa (cartolina), full (DIN A4) o document de text a l'ordinador, les dades del llibre de lectura i un resum del contingut. Aquest procediment et serà molt útil per a conservar la informació sobre la lectura de l'obra per a un ús posterior en altres treballs o exercicis de classe.

Et proposem que agafis els apunts del llibre i que, un cop acabada la lectura, els revisis intentant lligar tota la informació en un tot coherent. A partir d'aquí hauràs d'elaborar un resum que sintetitzi tota la informació recollida en els apunts. Escribeu el resum en la fitxa, que hauràs de predissenyar amb els camps que et proposem en l'exemple.

Si has de fer un treball sobre el contingut d'un llibre, ves prenent apunts a mida que el llegeixes.



Aspectes que cal comentar:

- S'ha d'indicar el tipus de fitxa; en aquest cas: "Fitxa resum".
- S'ha de numerar cada fitxa. En l'exemple, el resum ocupa dues fitxes, per tant la numeració és 1/1 i 1/2. En la fracció, el primer número indica la fitxa que tens al davant i el segon número indica la suma total de fitxes que estàs fent servir.
- A continuació, cal posar-hi la informació bibliogràfica, amb totes les dades de l'obra que faries constar en la citació bibliogràfica.
- Després, s'ha d'incloure el resum a partir dels apunts de lectura.
- I, finalment, s'hi afegeix un apartat d'observacions. Tot i que no sempre s'ha d'omplir, aquest apartat va bé per escriure comentaris o una valoració crítica de l'obra, i també per a ressaltar la utilitat del llibre per a determinats treballs, etc. Les fitxes s'han de guardar en un fitxer físic, si es tracta de fitxes de paper o cartolina, i en un suport electrònic, en el cas de fitxes elaborades per ordinador. Recorda que una bona classificació i ordenació de les fitxes t'ajudarà, amb el temps, a tenir una font documental de resums de llibres que et serà molt útil en les activitats escolars. Si vols aprofundir el treball amb fitxes, consulta el capítol "La fitxa de síntesi" (pàg. 96-99).

Fitxa resum

1/2

Autor:

Títol de l'obra:

Edició:

Lloc d'edició:

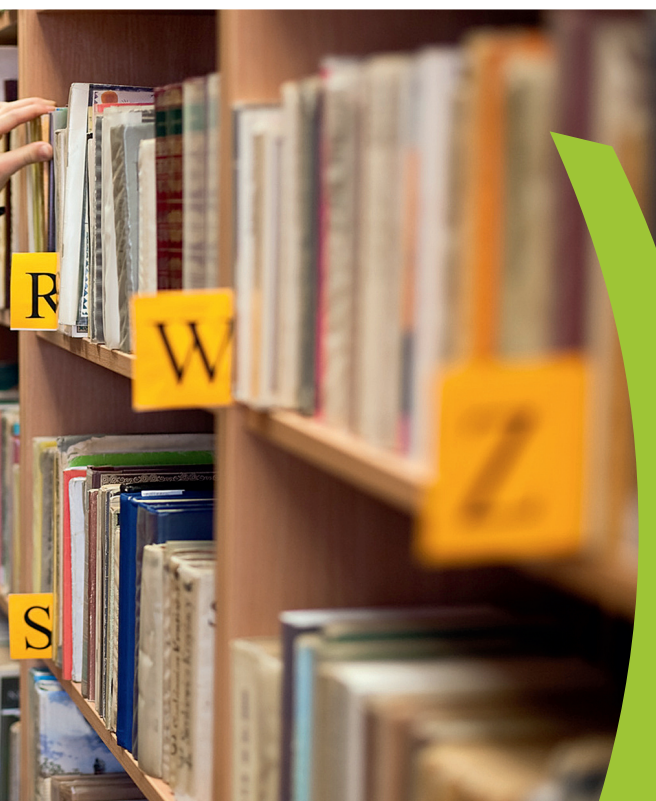
Editorial:

Data de publicació:

Situació:

Resum de l'obra

Observacions



Idees principals

- La presa d'apunts millora l'atenció i la comprensió de la informació en el moment d'escoltar.
- Mai no s'han de prendre apunts copiant íntegrament les explicacions del professor, sinó resumint les idees que va exposant tal com les entens.
- Els apunts no estan acabats després de la classe, s'han de completar a casa en l'estudi diari.
- Has de desenvolupar la teva pròpia tècnica per a prendre apunts, ja que aquests han de ser personals i s'han d'adaptar a la teva manera d'entendre les classes.
- Una explicació té diferents moments i els apunts s'han de prendre d'una manera o altra si es tracta d'una explicació teòrica, experimental o d'exemples concrets.
- Per tal de millorar la teva rapidesa d'escriptura pots fer servir abreviatures.
- Organitza't sempre l'estudi començant amb el repàs dels apunts, ja que et serviran de guia per a detectar els aspectes d'una lliçó en què el professor ha insistit més.
- Els apunts són un referent imprescindible per a preparar un examen, ja que acostumen a recollir els continguts més rellevants que entren en la prova.
- Quan hagi de fer un treball sobre el contingut d'un llibre, has de fer servir els apunts o notes de lectura del llibre. És un instrument excel·lent per a tenir-ne una visió global.

Pensa-hi una mica!

- ✓ Opines que prendre apunts et pot ajudar a millorar l'atenció a classe i la preparació de les matèries?
- ✓ Creus que és igual prendre apunts de ciències socials que de ciències naturals? Per què?
- ✓ Estudiar amb l'ajuda dels apunts i del llibre pot millorar el teu aprenentatge?
- ✓ Com t'organitzaries els apunts? En una llibreta o en fulls independents?
- ✓ Què faries si trobessis que els apunts que has pres d'una lliçó són insuficients per a preparar un examen?
- ✓ Què creus que s'ha d'estudiar primer, el llibre de text o els apunts? Per què?