



Universitat
de les Illes Balears

estudiants

Com prendre bons apunts

COMPROMESA
AMB L'AGENDA 2030

4 EDUCACIÓ
DE QUALITAT



seras.uib.cat

Vicerektorat
d'Estudiants

GOIB CONSELLERIA
EDUCACIÓ, UNIVERSITAT
I RECERCA
DIRECCIÓ GENERAL
POLÍTICA UNIVERSITÀRIA
I RECERCA

PortUIB

Programa d'orientació i transició
a la Universitat



Per a què serveix prendre apunts?

Els apunts són el material bàsic per estudiar de manera efectiva una assignatura. Prendre'n ens ajudarà a estar més concentrats i motivats durant la classe, i després, el que hàgim anotat ens servirà de material i guia d'estudi per recordar el que i com s'ha explicat a classe. A més, haurem de treballar amb aquestes notes constantment, així durem al

dia el temari per seguir millor les sessions següents i elaborar encara uns apunts més bons.

Recorda que la millor manera d'estudiar és comprenent el temari. L'objectiu dels apunts, per tant, no és anotar tot el que expliqui el professor, sinó seguir l'explicació, entendre-la i anotar-ne les idees principals.

Com podem prendre bons apunts

Abans de la classe

Quina eina utilitzam? Avui en dia, podem agafar apunts a mà o a l'ordinador. A mà és més fàcil establir relacions entre conceptes, dividir la pàgina en seccions o afegir-hi diagrames i esquemes. En canvi, l'ordinador ens permet escriure més ràpidament.

És important que trobem la manera que ens vagi més bé. És possible que per a

unes assignatures ens funcioni millor l'ordinador (història o literatura) i, per a d'altres, que el bolígraf i el full siguin el suport més eficaç (matemàtiques).

Material

Prepararem el material necessari per a la classe per tenir-ho tot a mà i que no hàgim d'aixecar-nos o demanar-ne a ningú. Això ens faria perdre la concentració i el fil de l'explicació. Hem d'haver pensat si necessitam

tenir l'ordinador encès, documents oberts, fulls, regla, calculadora, fotocòpies, apunts anteriors, estoig, etc.

Accés a l'explicació

Ens hem d'assegurar que des del nostre lloc veiem bé el projector, la pissarra, tenim claror suficient a la taula i sentim bé el professor. Si no és així, demanarem per canviar-nos.

Actitud

Començarem la classe amb una actitud d'interès pel temari i envers el professor. En aquest punt, ens pot ajudar entendre la metodologia docent i connectar el temari amb assumptes que ens interessin. Així serà més fàcil posar en pràctica, durant la classe, l'escolta activa i comprensiva de l'explicació.

Coneixements previs

Llegirem els apunts de la classe anterior, recordarem el que ens varen comentar el dia anterior o consultarem l'índex del temari. Qualsevol cosa que ens ajudi a fer-nos una idea del que es tractarà a la classe ens serà útil per facilitar-nos l'atenció i comprensió durant la sessió lectiva.

Durant la classe

Atenció i comprensió

Seguim l'explicació del docent de forma activa, és a dir, integrant els coneixements nous per entendre'ls. Si ens perdem en l'explicació o no entenem qualche concepte, farem preguntes per resoldre els dubtes.

Apuntam el que sigui important

No intentem escriure tot allò que digui el professor; és impossible! Anotarem només les idees principals de l'explicació perquè puguem recordar-la més endavant. Escrivem les explicacions amb paraules que entenguem, no necessàriament amb les que hagi fet servir el professor. Copiam amb paraules exactes només les definicions.

Ordre i claredat

Intentam prendre els apunts de manera neta i ordenada. Escrivem amb lletra llegible, que la puguem entendre fàcilment després de la classe. Podem fer servir recursos com el subratllat, símbols, codi de colors o majúscules. Establirem una organització del full d'apunts adaptada a les nostres necessitats i a la dinàmica de l'assignatura. Hem de pensar a identificar el full o el document a l'ordinador amb el nom de l'assignatura, el tema, la data, i a enumerar la pàgina.

Després de la classe

Treballam sobre els nostres apunts

Hem de dedicar temps a revisar els apunts; veure si comprenem tots els conceptes; ampliarem la informació que considerem necessària per entendre el tema. És molt important que ho fem cada dia, ja que, d'aquesta manera, ja començam una comprensió profunda del contingut.

Organitzam els apunts

Hem d'assegurar-nos que tenim els apunts ordenats i que són clars. Si no estan així, hem

de passar-los a net al més aviat possible. És necessari que cada dia els desmembrim de forma ordenada, seguint la numeració dels fulls i separant les assignatures. No hem d'esperar a la setmana d'exàmens per organitzar els apunts, sinó que ho hem de fer dia a dia.

Si practicam aquestes indicacions, a poc a poc prendrem més bons apunts i alhora seguirem les classes molt millor. És important que trobem la manera d'agafar els apunts que s'adapti a l'assignatura i que alhora ens sigui còmoda.



Un exemple: mètode cornell

A continuació, explicam el mètode més famós per prendre apunts, però recorda que el més important és establir un sistema que ens funcioni i adaptat a la dinàmica i contingut de l'assignatura. Aquest exemple ens pot servir d'inspiració.

Cada full d'apunts es divideix en tres seccions: apunts, idees clau i resum. A partir d'aquesta plantilla, posam en pràctica les 6 R.



1. Registram: en la secció d'apunts, prenem nota de les idees principals del que ens expliquen a classe. Recordarem les indicacions anteriors.

2. Resumim: després de la classe, revisam els apunts i escrivim les idees, paraules clau i observacions sobre la lliçó a la segona secció, la de les idees clau. És molt important que ho fem amb les nostres paraules. Poden ser frases breus, paraules o preguntes.

3. Recitam: tapam la secció d'apunts i només mirant les idees clau recitam a la nostra manera el tema complet.

4. Reflexionam: aprofundim i ens fem preguntes sobre el contingut. Així integrarem els coneixements nous amb altres de previs i aconseguirem recordar millor el material nou.

5. Revisam: repassam cada setmana els apunts, almenys deu minuts.

6. Recapitulam: al final del full, a la darrera secció, escrivim una síntesi de la lliçó, un resum molt breu.

Dades generals: assignatura, tema, data	
Idees clau	Apunts de classe
Resum	



Universitat
de les Illes Balears