

Orientacions per a l'estudi de les



per a l'estudiantat de batxillerat





La rutina d'anar a classe i després fer deures i estudiar a casa ha canviat, ara es fa tot des de casa i eres tu el que ha d'organitzar-se. Has de finalitzar segon de batxillerat i preparar-te per a les PAU, **tot un repte!**

Segueix aquests consells i tot anirà bé.

Ho aconseguiràs!





Troba el teu ambient de treball



- Busca un lloc tranquil per a estudiar, on estigues a soles, que siga sempre el mateix i diferent del lloc on passes el temps de relax o en família, això facilitarà la teua concentració.

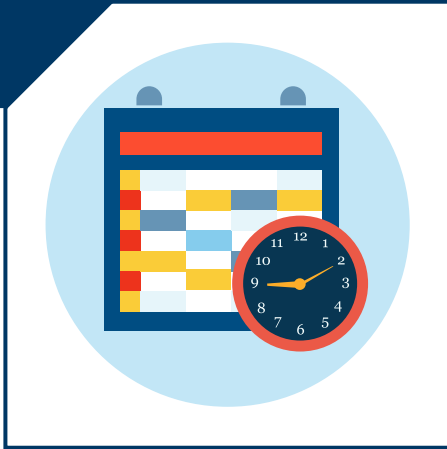


Activa't

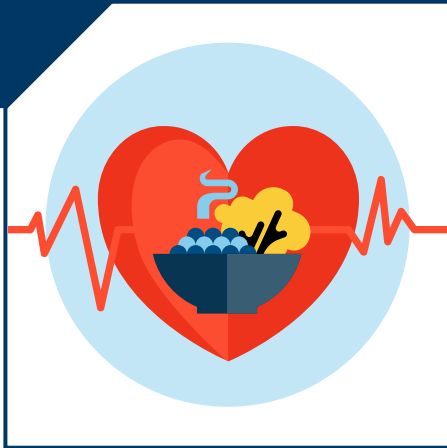


Posa el despertador cada dia i arregla't com si anares a l'institut. A més, fes exercicis físics, ja que mantindre actiu el cos ajuda la ment a funcionar correctament. L'UJI et proporciona el [programa de treball saludable](#) i també el projecte [Quarentena en forma](#).

Planifica't l'estudi



- ▶ Estudia cada dia i evita així l'ansietat i nerviosisme d'última hora. Si tens una organització del que has d'estudiar, tindràs temps també per a l'esport i l'oci. Pots seguir l'horari que feies a classe i a continuació les hores d'estudi que faries a casa. Recorda no deixar cap assignatura «abandonada».



Descansa i cuida l'alimentació



Compagina estudi i descans. És recomanable dormir unes huit hores perquè el cervell pugui processar tot allò que ha après. Cuida l'alimentació, has d'evitar consumir productes ultraprocessats i ensucrats, i no has de picar entre hores.

Utilitza tècniques d'estudi actives



- Fes una lectura ràpida i passa després a una lectura comprensiva amb un correcte subratllat de les coses que has de recordar; després fes un esquema o un resum del que has estudiat. Tot açò t'ajudarà a recordar millor el contingut.

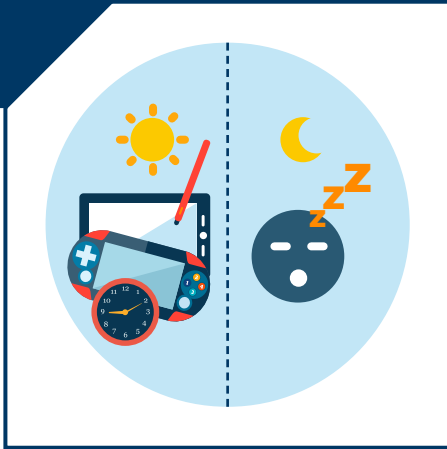


No tingues el mòbil al lloc d'estudi



- ▶ Estudiar amb el mòbil al costat damunt de la taula: no ho faces! És el principal motiu de distracció. Deixa'l en una altra part de la casa per a evitar la temptació de mirar contínuament si has rebut algun missatge o notificació.

Evita l'abús de pantalles i videojocs



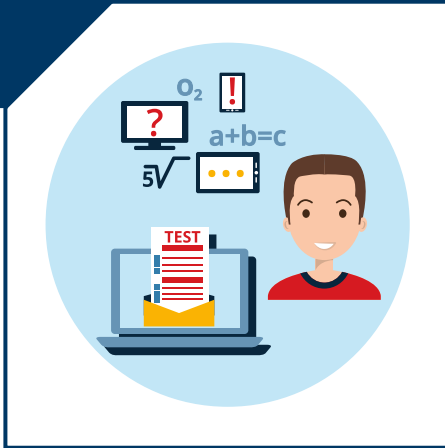
- ▶ Fes-ne un ús responsable, estableix una franja horària per a jugar i limita l'ús d'aquests aparells. Evita utilitzar dispositius electrònics durant les hores prèvies a anar a dormir, ja que això afecta la qualitat del son.



Confia en tu mateix

- ▶ Has de tindre en compte el treball que has realitzat. Asigna't una recompensa quan hages aconseguït objectius que pugues obtindre a curt termini. L'autoexigència et pot jugar una mala passada, així que interioritza frases com: «sóc capaç», «tractaré de fer-ho el millor que puga», «he estudiat molt i puc demostrar-ho».

Com va el teu ànim?



- Valora com et trobes davant el repte d'estudiar per a les PAU des de casa i visualitza amb quin ànim vols fer les proves, això et permetrà trobar recursos que et facen estudiar amb tranquil·litat i concentració. Pots posar-te en situació realitzant models d'exàmens d'anys anteriors.

Minimitza l'ansietat



Cada dia tracta de realitzar alguna activitat que et resulte relaxant. En el cas que tingues una ansietat excessiva, procura practicar alguna tècnica senzilla de relaxació.

Informa-te'n i resol dubtes



Per a obtenir informació pots accedir a la presentació sobre les PAU i la preinscripció al web <http://www.secundaria.uji.es>. Allí hi trobaràs molta més informació! També pots utilitzar la [Bústia UJI](#) per a fer les teues consultes i preguntar els teus dubtes.

▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ ▶ «Perquè hi haurà un dia que no podrem més
i llavors ho podrem tot»

Vicent Andrés Estellés