



Planificació d'estudi per a exàmens

Aprendre a planificar l'estudi és la clau per afrontar els exàmens amb confiança i tranquil·litat.

Revisió de l'agenda i el carpessà

Per què és important?

Amb tants exàmens durant el curs, tenir-ho tot registrat i organitzat és essencial. Una bona organització fa que preparar-se per a un exàmen sigui molt més fàcil i menys estressant.

- Consulta l'agenda diàriament
- Apunta totes les dates d'exàmens
- Revisa el material del carpessà
- Assegura't que no falta res



Estudiar no és deixar-ho per a l'última nit



Repartir l'estudi

Divideix el temari en diferents dies per assimilar millor la informació



Diferents tasques

Varia les activitats: lectura, subratllat, esquemes i repàs



Millor aprenentatge

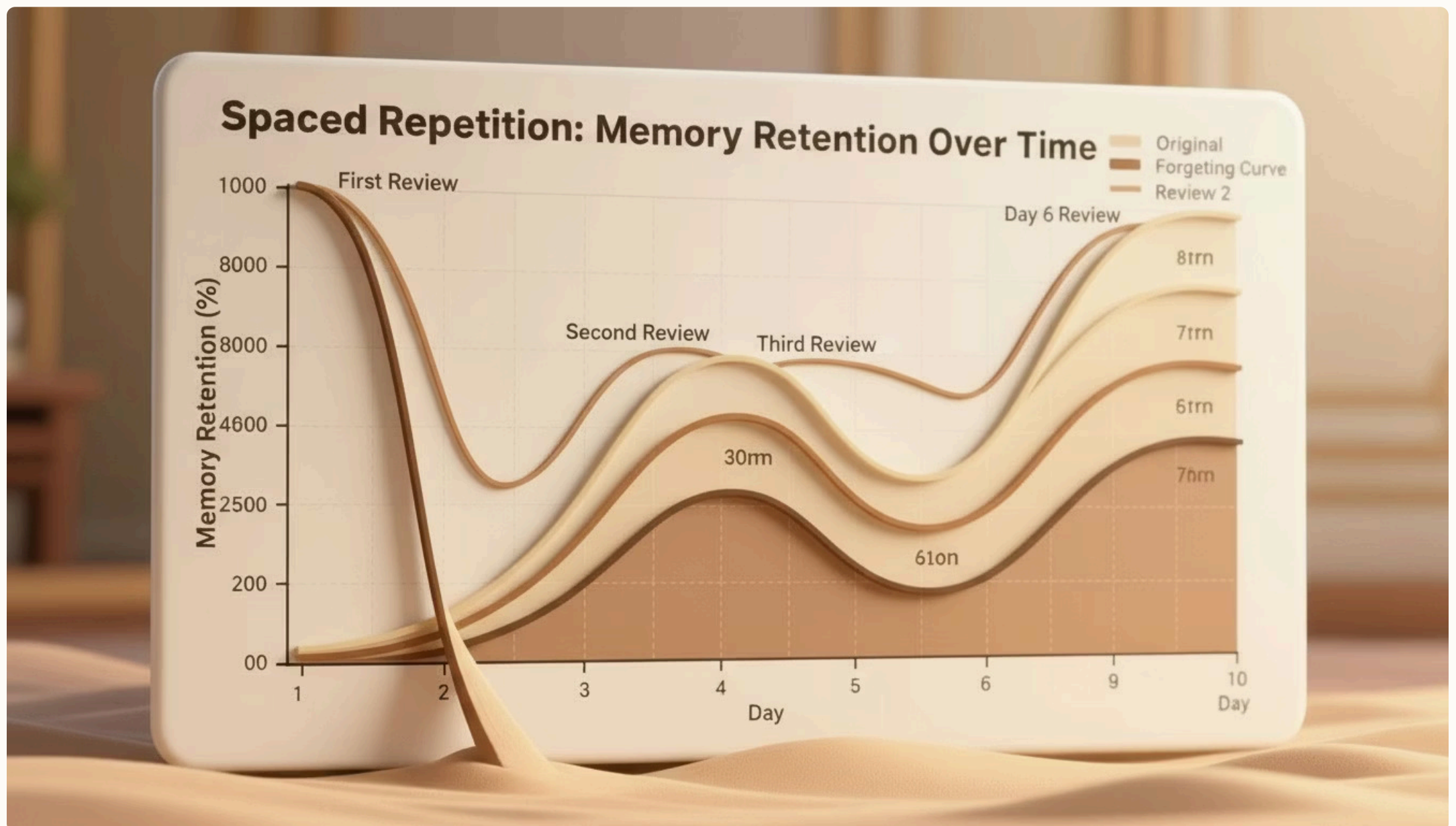
El cervell necessita temps per consolidar els coneixements

Com ja hem treballat durant el curs, l'estudi eficient requereix constància i planificació.

La Corba de l'Oblit d'Ebbinghaus

La corba de l'oblit, descoberta per Hermann Ebbinghaus, il·lustra com la nostra memòria reté la informació recentment apresada: amb una caiguda ràpida inicial seguida d'una pèrdua més gradual. Sense repàs, gran part del que aprenem s'esvaeix amb el temps.

Per combatre aquest efecte, és crucial revisar el material de forma regular i espaiada. Les sessions de repàs periòdiques ajuden a reforçar les connexions neuronals i a traslladar la informació de la memòria a curt termini a la de llarg termini, fent l'aprenentatge més durador i eficaç.





Les quatre fases de l'estudi (recordem)

01

Lectura comprensiva

Llegeix amb atenció per entendre les idees principals del tema

02

Subratllat

Marca les paraules clau i els conceptes més importants

03

Elaboració d'esquemes

Organitza la informació visualment per facilitar la memorització

04

Repàs actiu

Revisa els esquemes i posa a prova els teus coneixements

Consells per a un estudi eficaç (recorda)

Crea un espai d'estudi

Busca un lloc tranquil, ben il·luminat i sense distraccions

Fes descansos

Descansa 10 minuts cada 45-50 minuts d'estudi



Recorda: la constància i la disciplina són les teues millors aliades per assolir bons resultats.

Planning setmanal d'estudi

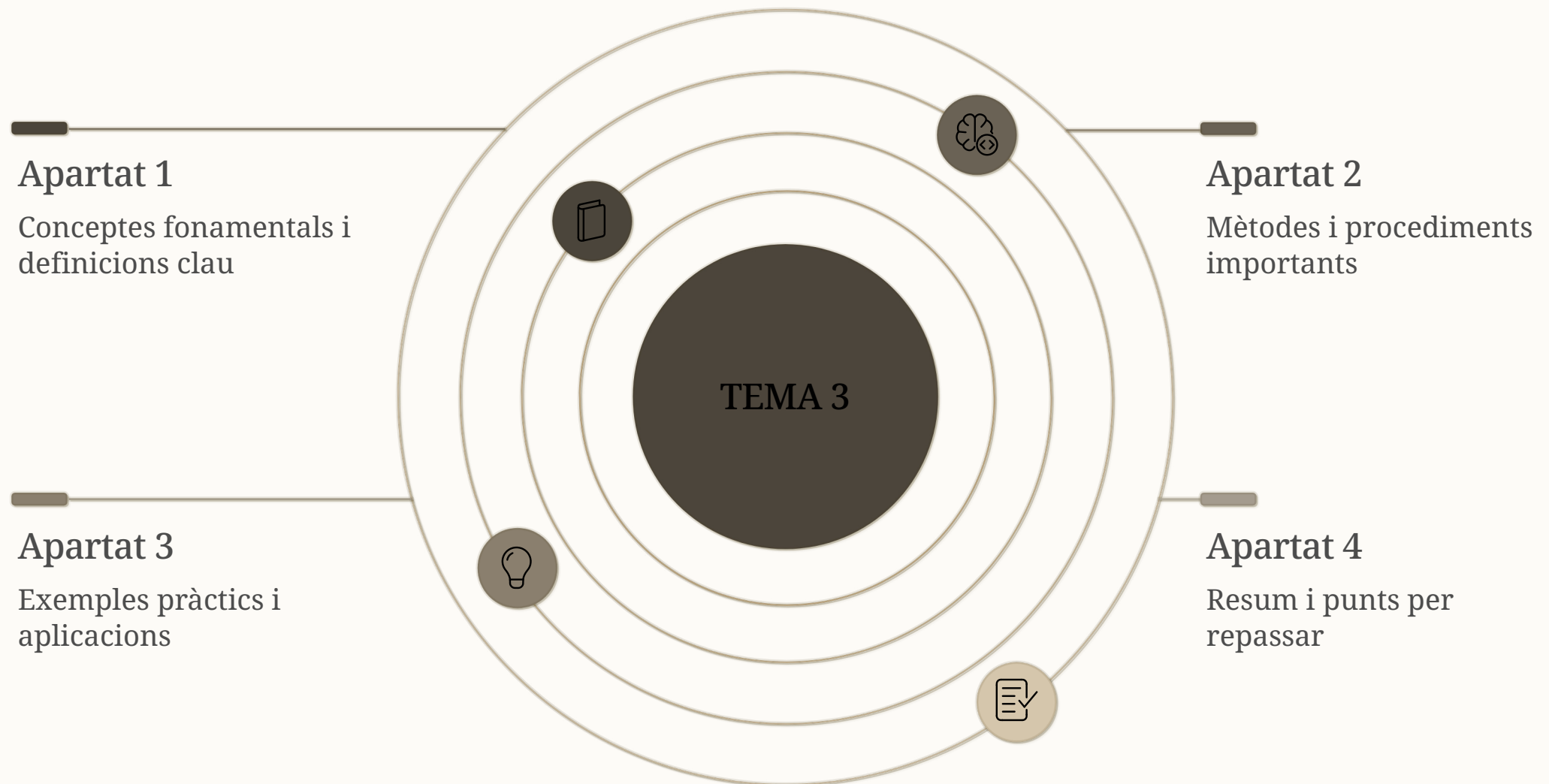
Idealment, l'elaboració d'esquemes i la primera lectura comprensiva haurien de realitzar-se durant les setmanes prèvies, a mesura que el professorat explica el contingut.

La setmana prèvia a l'examen, si no ho has fet abans, dedica-la a finalitzar els esquemes pendents, memoritzar els conceptes clau i, sobretot, a repassar activament. Organitza l'estudi per tasques i per punts del temari, centrant-te en la consolidació.

Dilluns	Revisar punt 1 (esquema) i començar memorització
Dimarts	Revisar punt 2 (esquema) i continuar memorització
Dimecres	Completar/revisar esquema punt 3 (si cal) i repassar memorització
Dijous	Repàs actiu dels punts 1 i 2
Divendres	Repàs actiu del punt 3 i repàs general
Cap de setmana	Repàs final intensiu de tot el temari amb els esquemes

Esquema general del tema

Una molt bona manera d'estudiar per a un examen és veure quin contingut s'inclou i representar-lo en un esquema general. D'aquesta manera podem veure tot el que entra a l'examen d'un cop d'ull, estem repassant i reduint encara més els esquemes, reelaborant i organitzant tota la informació.



Calendari d'estudi pre-examen

Aquest és un un exemple de com podries organitzar el teu estudi durant les setmanes prèvies als exàmens, prioritant la lectura, l'esquematització, la memorització i el repàs actiu, tot tenint en compte els dies d'examen i les superposicions.



Tasca: Planifica els teus exàmens

Objectiu del mes

Ara és el teu torn! Agafa l'agenda i crea un planning amb tots els exàmens que tingues durant aquest mes. Inclou:

- Data de cada exàmen
- Assignatura i tema
- Dies disponibles per estudiar
- Distribució de tasques setmanals

Aquest planning serà la teua fulla de ruta per preparar-te amb temps i sense estrès de darrera hora.



Beneficis de la planificació



Menys estrès

Quan saps què has de fer cada dia, l'ansietat desapareix i estudies amb més tranquil·litat



Millors resultats

L'estudi distribuït permet assimilar millor els continguts i recordar-los amb més facilitat



Temps lliure

Organitzant-te bé, tindràs temps per a altres activitats que també t'agraden



Autonomia

Aprens a gestionar el teu temps i a ser responsable del teu aprenentatge

Recorda: L'èxit comença amb la planificació



Mantén l'agenda
actualitzada

És la teua eina més
important



Comença amb temps

No deixis l'estudi per a
l'última nit



Segueix el teu planning

La constància porta resultats



Amb organització i dedicació, els exàmens seran molt més fàcils. Tu pots fer-ho!