

PROVES D'ACCÉS A LA UNIVERSITAT



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria d'Educació, Cultura
i Universitats



Orientacions per a l'alumnat

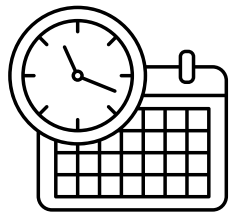


DIES ABANS DE LES PAU



Planifique el temps

Temps d'estudi.



- Faig un horari del temps que dedicaré a cada assignatura.
- Empra tècniques d'estudi: lectura general, lectura detinguda, subratllat, fer esquemes, memoritzar i repassar.

Temps de descans.

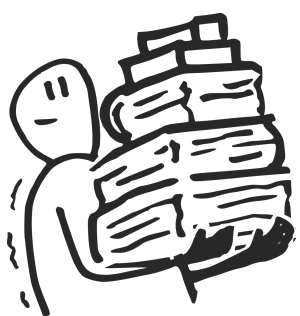


És important dormir i no arribar cansat o cansada a les proves.

Temps d'oci.



Dedique un temps diari a fer activitats que m'agraden i em facen sentir bé.



Prepare els materials que necessitaré

Documentació

- DNI.
- El primer dia em donaran les fulles i les etiquetes que he de portar tots els dies.

Estoig.

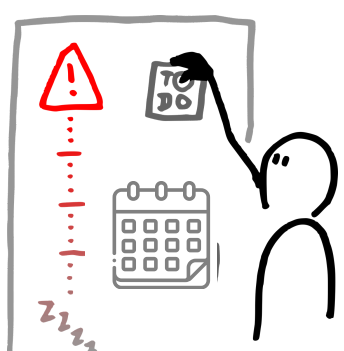
- Bolígrafs de recanvi.
- Calculadora.
- Regles.
- Diccionari
- Compàs...

- Esmorzar i aigua de casa (potser no hi ha cap cafeteria a prop)
- Diners

Materials específics

Si utilitze material de suport recorde revisar-lo.

Per exemple: l'emissora FM, tauleta amb el connector USB femella, piles o bateries de recanvi per a l'audiòfon...

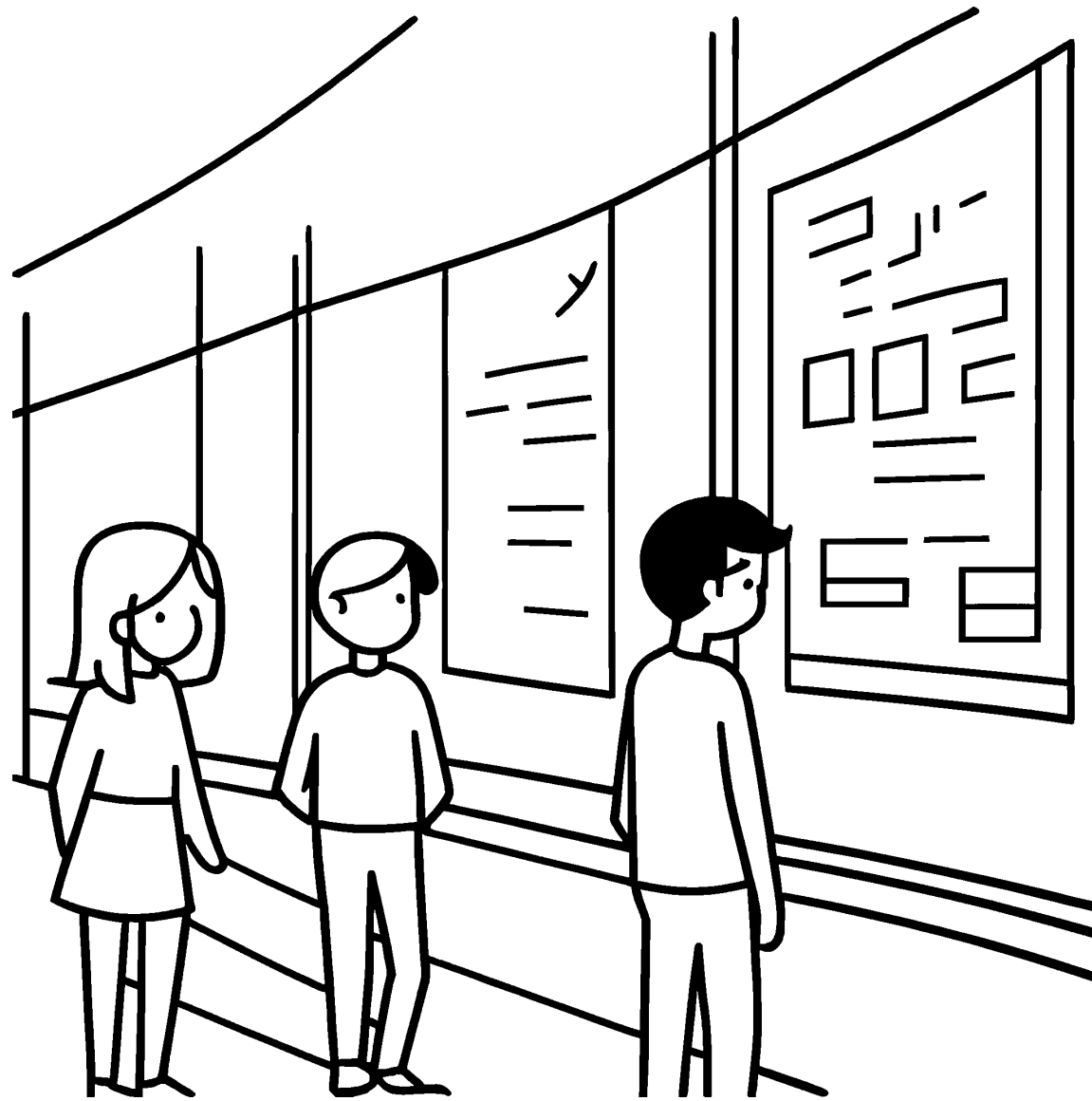


- **Comprove l'horari de les proves de les assignatures a les que m'he de presentar.**
- **Planifique com anar al lloc on es realitzen les proves.**
- **Faig ús de les estratègies d'autoregulació que conec.**



ELS DIES DE LES PAU

Abans de les proves



1

Identifique al meu professorat de referència per si el necessita.

2

Busque la ubicació de l'aula.

3

Busque altres espais que puga necessitar com els banys o la cafeteria (si n'hi ha).



Algunes persones fan les proves a una aula de suport.

Si he d'anar a l'aula de suport, potser no coincidiré amb els meus companys de l'institut. Però sí els podré veure en el temps que hi ha entre prova i prova.

ELS DIES DE LES PAU

Abans de les proves

INSTRUCCIONS SOBRE LES ETIQUETES:

TRIBUNAL:
CENTRO/CENTRE: HOGWARTS
ALUMNO/ALUMNE: HARRY POTTER
DNI: 314159
CURSO/CURS: 2021
CONV./CONV.: Juny/Junio

USUARIO/USUARI: X31415
CLAVE/CLAU: expeliamus



- Cada prova de les PAU s'identifica amb un codi de barres.
- Abans de començar la primera prova, em donaran un sobre amb 2 fulls:

Primer full:

- Les meues dades personals (comprove que siguen correctes).
- Codis de barres per al les proves.
- Les dades d'usuari i la contrasenya que necessitaré per consultar les qualificacions, per fer la preinscripció a la Universitat o per si he de fer alguna reclamació.

Segon full amb:

- Llistat de les assignatures de què m'examine.
- Comprove si són les assignatures de les que m'he matriculat.
- Comprove si en falta alguna i ho comuniqui al professorat que m'ha donat el sobre amb els documents.

COMISIÓN GESTORA DEL PROCESO DE ACCESO Y PREINSCRIPCIÓN UNIVERSITARIA			
COMISIÓN GESTORA DE LOS PROCESOS DE ACCESO Y PREINSCRIPCIÓN UNIVERSITARIA			
Universidad Pública de Valencia / Universitat Pública de València			
PROVES D'ACCÉS A LA UNIVERSITAT / PRUEBAS DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD			
DADES PERSONALS / DATOS PERSONALES			
Cognoms / Nom y Apellidos y Nombre	HARRY POTTER	DNI	314159
Login	X31415	Password	expeliamus
Email	harry.potter@hogwarts.com		
DADES DE MATRÍCULA / DATOS DE MATRÍCULA			
CENTRE / CENTRO	HOGWARTS	Curso / Curso	2021
Facultad / Facultad	Facultad de Ciencias Sociales (Instituto Humanístico)		
Asignatura / Asignatura	Historia de España I / Historia de España I		
Asignatura / Asignatura	Valenciano / Lengua I / Lengua I / Valenciano / Lengua I / Lengua I		
Asignatura / Asignatura	Historia de Aragón / Historia del Arte		
Asignatura / Asignatura	Castellano / Lengua I / Lengua I / Castellano / Lengua I / Lengua I		
Asignatura / Asignatura	Inglés / Inglés		
Asignatura / Asignatura	Latín II / Latín II		
Asignatura / Asignatura	Historia de la Filosofía / Historia de la Filosofía		

- Per fer cada prova em donen un quadern per escriure les respostes.
- Les dades personals només s'escriuen en la solapa que hi ha a la última pàgina del quadern.
- Les etiquetes s'enganxen on posa "etiqueta de l'estudiant":
 - En la portada del quadern
 - En la solapa, al costat de les dades personals
 - En la contraportada
- Si necessite més espai per escriure, puc demanar un altre quadern, al que també hauré de posar etiquetes.

IMPORTANT

Cada dia porte el sobre amb les etiquetes per a pegar en les meues proves.

ELS DIES DE LES PAU



Durant les proves

- 1 Escolte les instruccions que em donen (gestió del temps, etiquetes, normes...)
- 2 Pregunte als examinadors si tinc dubtes sobre les instruccions.
- 3 Focalitze la meua atenció en la prova que estic fent.
- 4 Llig amb atenció cada pregunta.
- 5 Planifique el temps que dedique a cada resposta
- 6 Organitze les idees per redactar-les adequadament
- 7 Tinc cura de la presentació (marges, lletra llegible...)
- 8 Una estratègia que puc utilitzar és: contestar primer a les preguntes que sé i després les altres, sempre puc aportar alguna idea.
- 9 Si em quede en blanc i no sé contestar, passe a la qüestió següent.
- 10 Comprove que he contestat, revise ortografia, puntuació...
- 11 Comprove que he pegat les etiquetes.

Normes a tindre en compte:

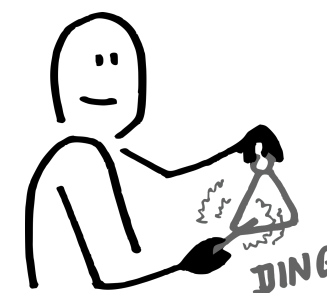
En les proves no puc:

- Escriure amb llapis.
- Portar rellotge digital ni telèfon mòbil, a no ser que forme part del meu material d'adaptació específica.
- Dur taps a les orelles a no ser que formen part d'una adaptació específica



ELS DIES DE LES PAU

Entre prova i prova



1

M'assabente de quan comença la següent prova.

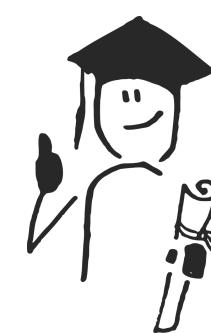
2

Puc aprofitar el temps per anar al bany, menjar alguna cosa, parlar amb algun company o companya, descansar...

3

Arribe amb temps a la següent prova.

DIES DESPRÉS DE LES PROVES



1

Consulte els resultats. En el sobre d'etiquetes estan les claus l'accés per fer les consultes

2

Si tinc dubtes sobre els resultats puc preguntar al departament d'orientació del meu Institut

3

En finalitzar les proves, descanse.

ESTRATÈGIES D'AUTOREGULACIÓ

L'ansietat o l'estrés és una resposta del nostre organisme front a situacions d'amenaça.

Les proves poden ser una situació d'estrés o ansietat per diferents motius:

- El temps és limitat.
- Puc sentir pressió social o familiar pel meu rendiment.
- Requereix un esforç especial.
- Els companys poden estar nerviosos i ens podem contagiar l'emoció els uns als altres.

Què puc notar quan em pose nerviós o nerviosa?

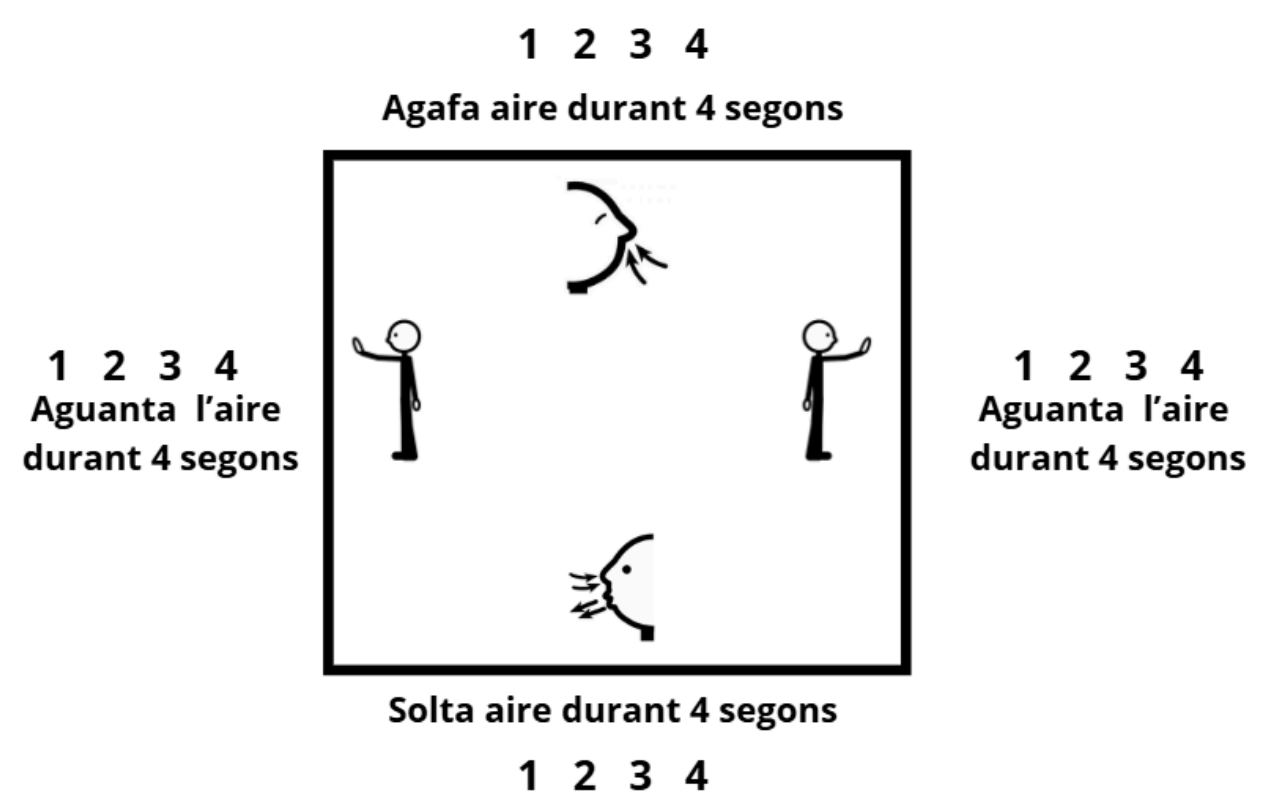
- Tremolor de mans o cames
- Boca seca
- Necessitat d'anar al bany
- Calor
- Respiració accelerada...

ESTRATÈGIES D'AUTOREGULACIÓ QUE PODEN AJUDAR-ME:

Tècniques de relaxació com:



Mindfulness.



Respiracions conscients...

Pensaments positius:

