

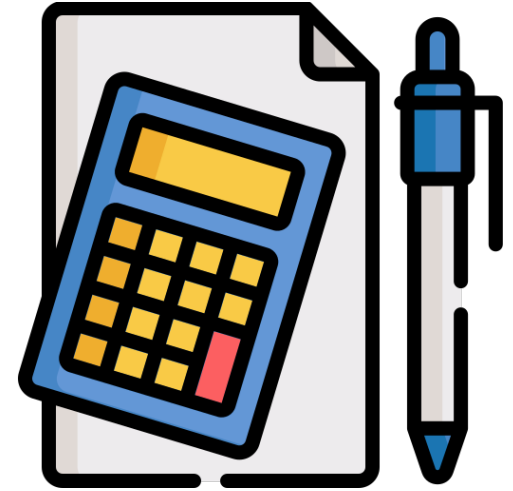
AFRONTA ELS TEUS EXAMENS



1. PLANIFICA L'ESTUDI-REPÀS

- **Calcula els temes a estudiar**

1. Suma el total de temes que cal estudiar.
2. Compta els dies que queden fins als exàmens.
3. Divideix els temes entre els dies, així obtindràs una mitjana dels temes que hauries estudiar cada dia.

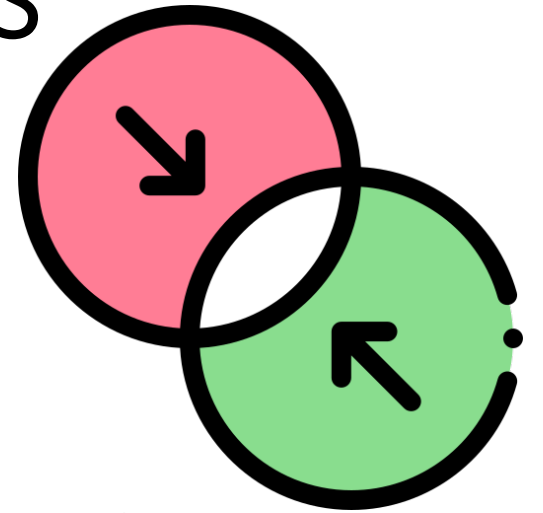


1. PLANIFICA L'ESTUDI-REPÀS

- **Compagina-ho amb l'horari setmanal**

El curs continua, heu d'intentar dedicar la meitat del temps de les vostres sessions d'estudi a repassar i l'altra meitat a continuar amb el temari que queda per impartir. D'aquesta manera, aconseguirem que tot el que hem estudiat es consolide i no us oblideu.

La curva de l'oblit ←



¿QUÉ ES EL OLVIDO?

Pérdida de la información procesada en nuestra memoria debido a distracciones o simplemente por bloqueo debido al estrés.

A veces es necesario “olvidar” para eliminar de nuestra mente información prescindible.

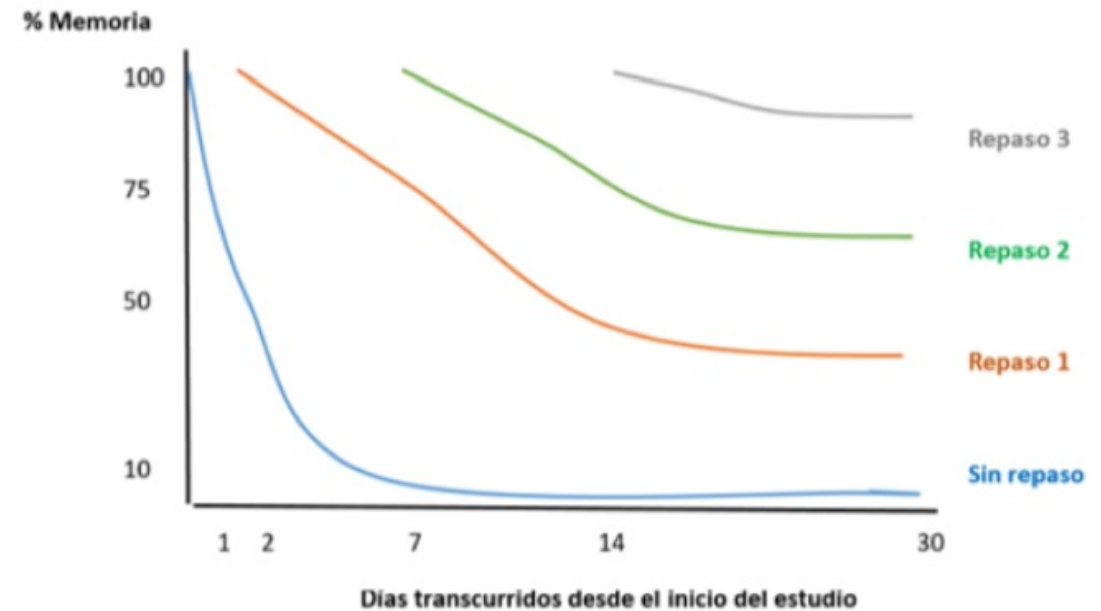




LA CURVA DEL OLVIDO

Ante la memorización de un determinado contenido, el nivel de retención disminuye con el paso del tiempo. La curva nos indica que los contenidos retenidos se van desvaneciendo conforme pasa el tiempo.

Tras el primer día de estudio se podía llegar a perder hasta el 50% de la información aprendida. A partir de este momento, llegamos a perder hasta un 75% de la información a las 48 horas. Si hacemos repasos frecuentes la memoria se mantiene en niveles muy altos, evitando pérdidas de información.

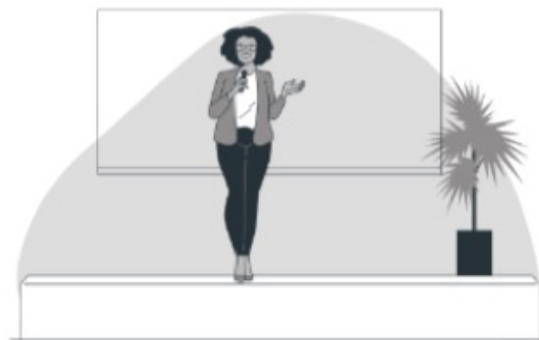


¿CÓMO EVITAR EL OLVIDO?



REPASO

Si alternamos repasos continuos y progresivos evitaremos pérdidas de información.



EXPOSICIÓN ORAL

La exposición oral se considera la mejor técnica para repasar y consolidar el aprendizaje.



OTROS TRUCOS

El uso adecuado de reglas mnemotécnicas: una información compleja se puede convertir en una frase sencilla a memorizar.

1. PLANIFICA L'ESTUDI-REPÀS



- **Equilibra el temps segons la dificultat de les matèries**

1. Analitza el grau de dificultat que suposa cada assignatura.
2. Treballa les més difícils en els moments en què estigues més actiu.
3. Aprofita l'hora on estigues més concentrat.
4. Si tens més assignatures que dies té la setmana, combina al dia dues assignatures de menys dificultat.
5. Si tens alguna assignatura pràctica, combina-la amb una teòrica.

1. PLANIFICA L'ESTUDI-REPÀS



- **Revisa el tipus d'examen i fes simulacres**

1. Estudia uns quants dies una mateixa assignatura perquè et sentis més segur.
2. Planifica el simulacre d'examen. Tingues l'estructura al davant.
 - ✓ Tria preguntes a l'atzar, temes que portes molt bé i temes que et costen més.
 - ✓ Recolza't en les presentacions dels professors.
 - ✓ Cronometra't.
 - ✓ Compara la resposta amb els apunts.
 - ✓ Posa't nota.

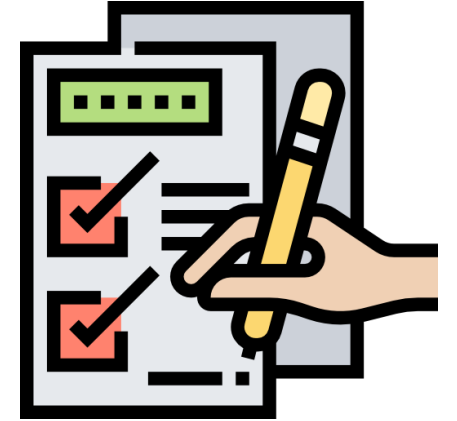
2. CONSELLS PER A L'EXAMEN



- **Abans de l'examen**

1. Fes algun tipus de relaxació o respiració conscient abans de començar els exàmens.
2. Pensa en positiu, genera pensaments de confiança i seguretat en la feina feta.
3. Procura no menjar aliments pesats abans d'un examen, ja que el procés de digestió pot alterar les vostres capacitats de concentració.
4. Descansa com a mínim 7 hores abans del dia de l'examen.

2. CONSELLS PER A L'EXAMEN



- **Durant l'examen**

1. Llegeix amb atenció cada pregunta.
2. Selecciona les que creus que podràs respondre més breument.
3. Continua per aquelles més extenses, però que també coneixes.
4. Deixa per al final aquelles que més et costen.
5. Recolza't a l'esborrany o en un full en blanc per organitzar i estructurar les idees.
6. No desistisques si la primera vegada no tens clar que et pregunta, segueix llegint, de vegades, el mateix examen conté la resposta.

2. CONSELLS PER A L'EXAMEN



- **Entre examen i examen**

1. Procura descansar. Estudiar entre examen i examen no ajuda a memoritzar millor, ja que el nostre cervell necessita temps i descans per consolidar aprenentatge.
2. Realitza algun exercici de meditació per fomentar la concentració i la relaxació.
3. Evita deixar-te portar pels comentaris d'altres companys.

CONSELLS PER AFRONTAR UN EXAMEN



Dorm bé

Per a assegurar-te un bon descans, intenta fer alguna cosa d'esport el dia d'abans. Dormir és bo per a la memòria i per al rendiment del cervell. Necessitaràs que vaja més ràpid el dia de l'examen.



1. Ens desidratem més quan estem estressats. Però has de recordar-te d'anar al bany just abans de l'examen.

Beu més aigua del normal

2.

Marca les paraules clau

Quan lliges la primera vegada una pregunta, marca amb llapis les paraules clau, així podràs visualitzar el que et volen preguntar. Si és necessari, llig la pregunta en veu baixa per a tu.

3.



T'estalviarà temps a l'hora de respondre. Deixa les preguntes que et resulten difícils per al final de l'examen. No perdes temps!

Porta el temari ben estudiat

4.



Repassa l'examen

Encara que acabes molt cansat o cansada, si et queda temps, repassa el que has escrit. Hi haurà errors que no hages vist.

5.



Aprèn dels teus errors

6.

Quan et donen l'examen corregit:
Presta més atenció a allò que no vas fer bé. ¿Què pots fer per a evitar-ho la pròxima vegada?
Ara pensa... "Els meus esquemes o apunts que em vaig fer per a estudiar l'examen, recollien allò que m'ha sortit a l'examen o em vaig deixar molt per posar?" "Si me'ls hagueren deixat tindre en l'examen, haguera tret un 10?" Si no és així, revisa les teues tècniques d'estudi.