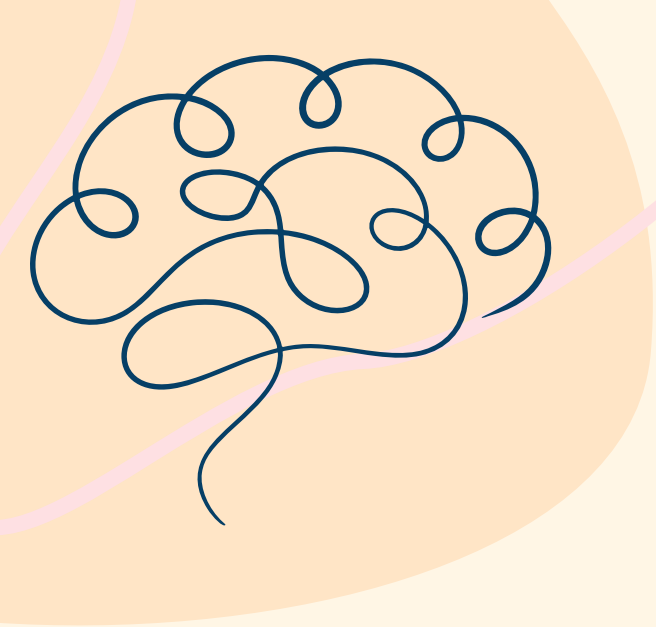




PAUTES

per fer un ús eficient del temps



ASPECTES GENERALS



- Usa l'agenda
- Elabora un calendari
- Estableix una rutina diària prioritzant cada dia les tasques més importants
- Planifica setmanalment: dedica uns minuts el cap de setmana per revisar exàmens, treballs i activitats de la setmana següent



DISTRIBUCIÓ DE LES VESPRADES



- Alterna descans, estudi i activitats extraescolars
- Fes les tasques més difícils en el moment que tens més energia (en quin moment del dia sents que tens més energia?)
- Evita distraccions (mòbils, xarxes socials) durant els blocs d'estudi
- Prepara't la motxilla per la nit amb allò que necessitaràs el dia següent



CAPS DE SETMANA

- Dissabtes de matí: estudiar i avançar feina i treballs
- Dissabtes de vesprada i diumenge: temps per a descansar, fer esport, activitats socials o familiars
- Dedica una part del diumenge per fer deures, treballs i llegir. Revisa també les tasques i exàmens de la setmana.
- Si tens exàmens, dedica temps curts d'estudi i/o repàs (1h – 1:30h)



ALTRES HÀBITS

- Dorm al voltant de 8 hores (afavorirà la teua memòria i concentració)
- Fes esport o activitat físicoesportiva diàriament per combatre l'estrés
- Manté una dieta equilibrada i hidrata't
- Dedica temps per mantindre el teu espai d'estudi ordenat i lluminós

