

COM MILLORAR LA TEUA RUTINA D'ESTUDI?

POSA'T UN HORARI



Estableix un horari d'estudi que **SIGUES CAPAÇ DE COMPLIR**. És millor començar amb 1 o 2 hores al dia, que posar-te 10 i no fer-ne cap.

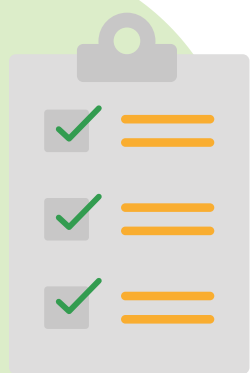
Penja l'horari a la teua habitació, en un lloc que sigue visible. Pots ajudar-te d'apps com **CANVA**, per fer horaris molt visuals.

PLANIFICA EL TEU ESTUDI

És important fer una planificació de les tasques que has de fer (data d'examens, lliurament de treballs, recuperacions...). D'aquesta manera podràs ajustar el temps d'estudi als objectius. Pots planificar en diferents nivells, és a dir, setmanalment, mensualment, trimestralment i anualment.



OBJECTIUS REALISTES



Has d'establir objectius que sigues capaç de complir. No han de ser massa fàcils (per a que no deixes d'esforçar-te), però tampoc massa difícils (per a que no et desmotives si no els compleixes).

LLOC PER A ESTUDIAR

Elegeix un lloc específic per a estudiar i fer els deures. Que sigue tranquil, agradable, lluny de distraccions. Per exemple: el sofà del saló no és un bon lloc. Pel contrari, un escriptor, amb llun natural, és un bon lloc.



MOTIVA'T



Busca coses que et motives a estudiar. Pots utilitzar auto-recompenses (com menjar un xocolatina quan acabes una tasca). També pots treballar amb els amics i amigues des de casa amb apps com Zoom o Meet i fer grups d'estudi.

DESCONECTA

Descansar és tant important com treballar. Alterna el temps d'estudi amb temps de descans o temps lliure. Realitzar altres activitats et poden facilitar l'estudi i la concentració com, per exemple, l'esport.

