



HÀBITS D'ESTUDI

How to be a better student

ORGANITZA'T

Estableix un horari fixe

- Dedica un temps per:
 - Fer deures
 - Llegir
 - Preparar exàmens i entregues
- Revisa l'agenda
- Comença per allò que et costa més
- Fes pauses (de 3-4 minuts) cada 25 minuts



BUSCA'T UN ESPAI

Fes-lo teu

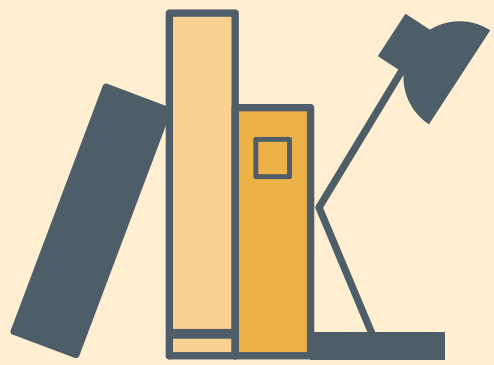
- Taula i cadira còmoda (no per a dormir)
- Evita espais propers al menjador/cuina o espais d'oci (evita el soroll)
- Busca una bona il·luminació: que no et faça ombres
- Tracta de no tindre ni fred ni calor
- Tingues visible l'horari d'estudi i l'agenda
- Abans de començar assegura't de tindre tot el material necessari: llibre, llibreta, accés a internet, etc.



DEIXA EL MÒBIL

Lleva el WiFi / "datos"

Deixa el mòbil en una altra habitació o zona de casa per evitar la temptació de mirar-lo. (sempre hi haurà alguna cosa que et pot distraure)



REVISA

Revisa l'agenda

- Revisa haver fet tots els deures
- Anota el temps dedicat a l'estudi, la lectura i la preparació dels exàmens (estudiòmetre)
- Prepara la motxilla per a l'endemà mirant l'horari de l'agenda

