

PROVES D'ACCÉS A LA UNIVERSITAT 2025

 Unitats
Especialitzades
d'Orientació

Orientacions per a
l'alumnat



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria d'Educació, Cultura
Universitats i Ocupació

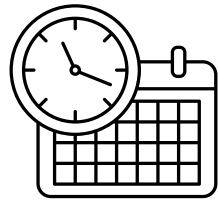


DIES ABANS DE LES PAU



Planifique el temps

Temps d'estudi



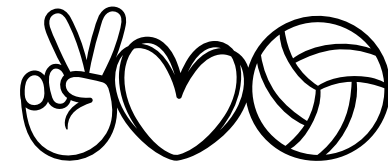
- Faig un horari del temps que dedicaré a cada assignatura.
- Empre tècniques d'estudi com ara:
lectura global (quan necessite entendre el sentit general d'un text).
lectura selectiva (quan necessite buscar una informació concreta en el text).
Subratllar, fer esquemes, memoritzar i repassar.

Temps de descans

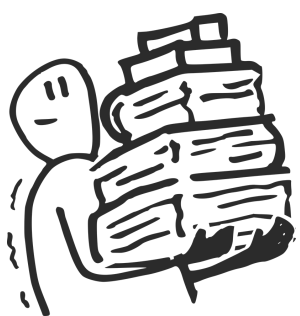


És important dormir per a no arribar cansat o cansada a les proves.

Temps d'oci



Dedique un temps diari a fer activitats que m'agraden i que fan que em senta bé.



Prepare els materials que necessitaré

Documentació

- DNI/NIE/TIE
- El primer dia em donaran un sobre amb les etiquetes que he de portar tots els dies.

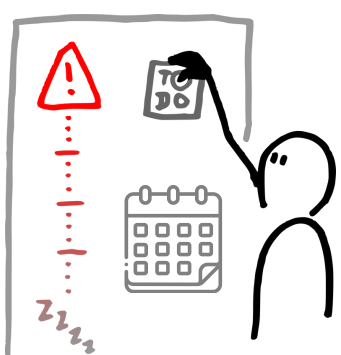
Estoig

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

- Portaré l'esmorzar i aigua de casa (potser no hi haja cap cafeteria a prop).
- Diners.

Materials específics

Si utilitze material de suport recordaré revisar-lo. Per exemple: emissora FM, tauleta amb el connector USB femella, piles o bateries de recanvi per a l'audiòfon...



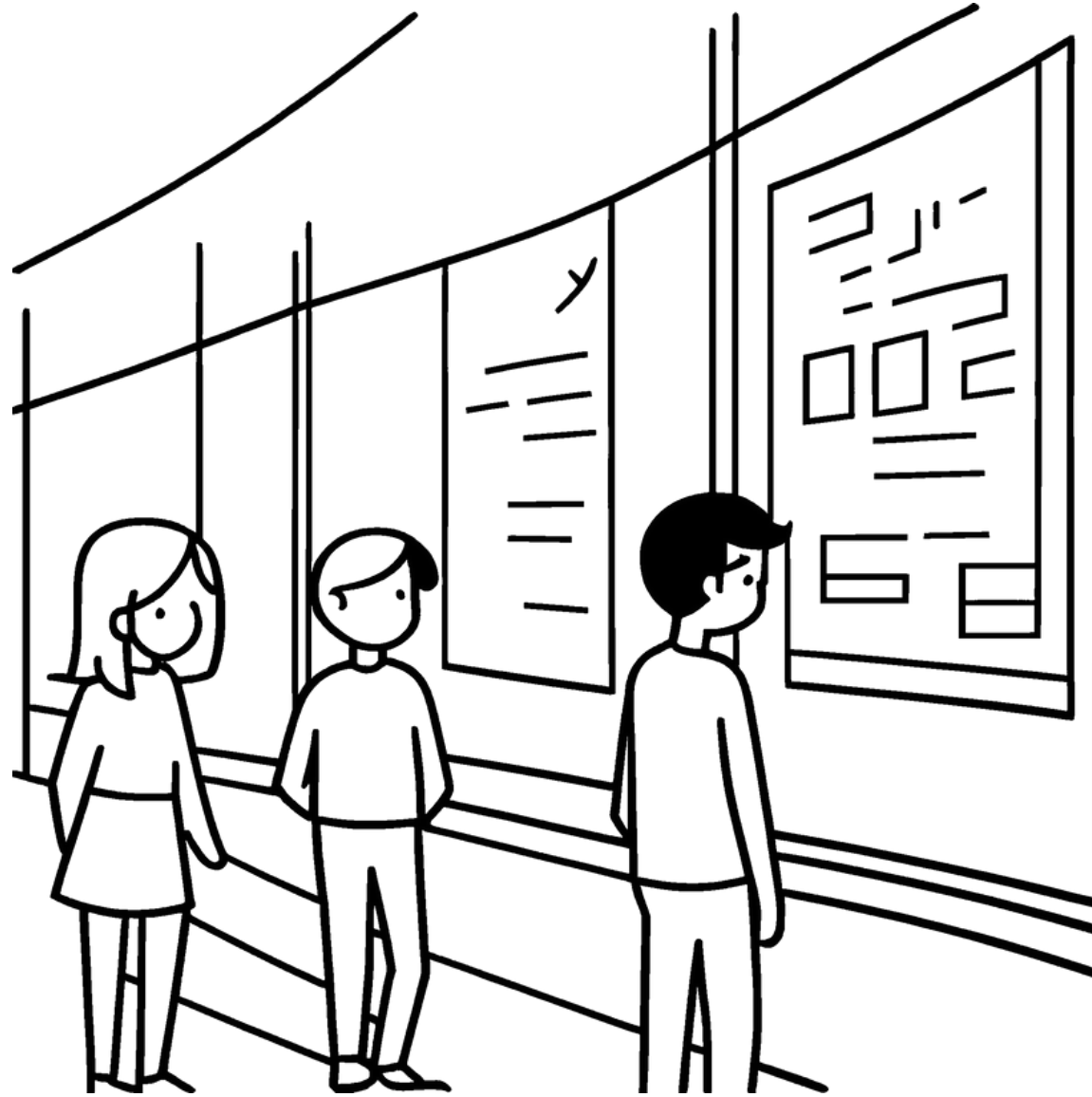
Comprove l'horari de les proves de les assignatures a les quals m'he de presentar.



Faig ús de les estratègies d'autoregulació que conec.

ELS DIES DE LES PAU

Abans de les proves



1

Identifique el meu professorat de referència per si el necessita.

2

Busque la ubicació de l'aula.

3

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



Algunes persones fan les proves en una aula de suport.

Si he d'anar a l'aula de suport, potser no coincidiré amb els meus companys de l'institut, però 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:



- 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 amb:

- les meues dades personals (comprovaré que són correctes).
- els codis de barres per a les proves.
- les dades d'usuari i la contrasenya que necessitaré per a consultar les qualificacions, per fer la preinscripció en la Universitat o per si he de fer alguna reclamació.

Segon full amb el llistat de les assignatures de les quals m'examine. Comprove si en falta alguna i ho comuniqui al professorat que m'ha donat el sobre amb els documents.

- Per fer cada prova em donen un quadern per a escriure les respostes.
- Les dades personals només s'escriuen en la solapa que hi ha en l'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 a escriure, em donaran un altre quadern en el qual també hauré de posar les etiquetes.

IMPORTANT

Cada dia porte el sobre amb les etiquetes per a pegar-les 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

Vaig amb compte amb la presentació (marges, lletra llegible...)

8

Una estratègia que puc utilitzar és: contestar primer 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 l'ortografia, els signes de puntuació...

11

Comprove que he pegat les etiquetes.

Normes a tindre en compte

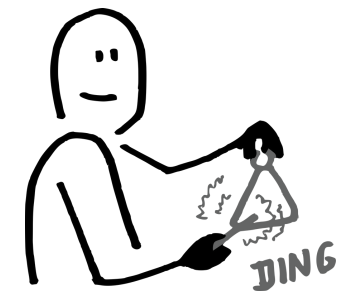
En les proves no puc:

- escriure amb llapis.
- escriure amb bolígraf esborrable.
- portar rellotge digital ni telèfon mòbil, llevat que forme part del meu material d'adaptació específica.
- dur taps a les orelles llevat que formen part d'una adaptació específica



ELS DIES DE LES PAU

Entre prova i prova



1

M'assabente de quan començarà la següent prova.

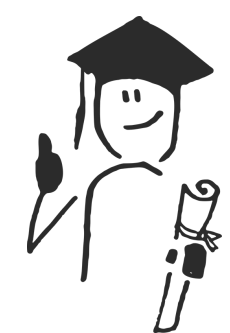
2

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 a 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 són una resposta del nostre organisme enfront de situacions amenaçadores.

Les proves poden ser una situació d'estrés o d'ansietat perquè:

- el temps és limitat.
- puc sentir pressió social o familiar en el meu rendiment.
- requerixen un esforç especial.
- els meus companys poden estar nerviosos com jo i ens podem contagiar l'emoció els uns als altres.

Què puc notar quan em pose nerviós o nerviosa?

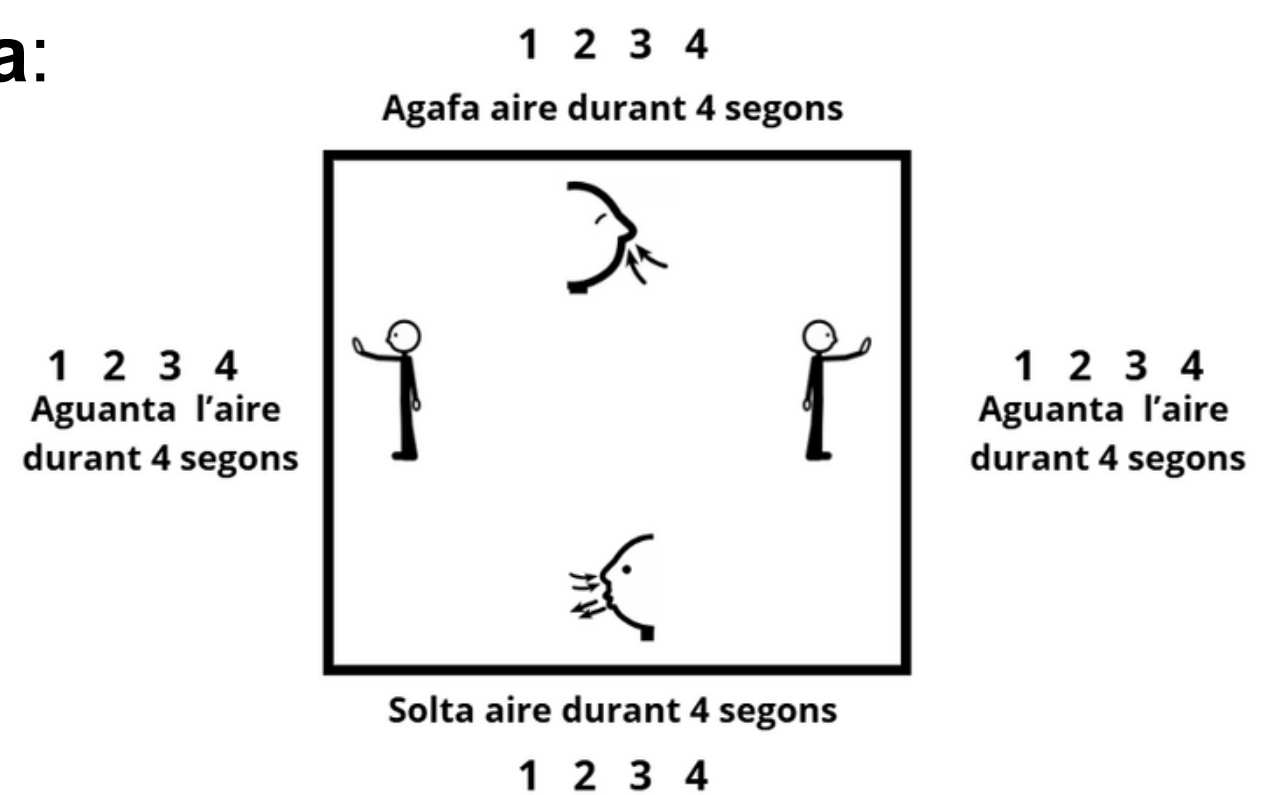
- Tremolor de mans o cames
- Boca seca
- Necessitat d'anar al bany
- Calor
- Respiració accelerada...

ESTRATÈGIES D'AUTOREGULACIÓ QUE PODEN AJUDAR-ME

Tècniques de relaxació com ara:



Consciència



Respiracions conscients

Pensaments positius

