

L'INDRET D'ESTUDI

Com a estudiants que sou, bona part del vostre temps us el passareu estudiant. Possiblement haureu d'estudiar en diferents llocs degut a diverses circumstàncies (com per exemple aquells que passeu el cap de setmana a una segona residència). No obstant això, una de les primeres coses que heu de tenir en compte és que per a estudiar no val qualsevol lloc, com a mínim per a fer-ho de forma habitual.



Aquí teniu un exemple del que no ha de ser el vostre lloc d'estudi habitual

Sempre que sigui possible el vostre lloc d'estudi ha de ser el mateix. Generalment, ha de ser la vostra habitació. Cas que no pugui ser trieu un altre indret, com una altra habitació, o inclús una biblioteca, tot i que per a vosaltres podria constituir una font de distracció.

Treballarem amb la hipòtesi que estudeu a la vostra habitació. Per tal que l'estudi sigui el més eficient possible, és interessant que observeu les següents normes:

- L'ordre és importantíssim. Una habitació ben endreçada invita a l'estudi i evita distraccions.
 - Procureu tenir tot el material necessari que creieu que necessitareu per a estudiar a la vostra disposició. Si us calen diccionaris, regles, calculadora, etc, ho heu de preveure i tenir-los al vostre abast. Això és important per dos aspectes: d'una banda es possible que necessiteu material de suport que us ajudi a estudiar o a realitzar exercicis dels quals us examinaran. De l'altra, si us esteu aixecant contínuament a buscar coses que necessiteu, perdreu més temps del que penseu i interrompeu el ritme d'estudi.
 - Heu d'estar el més aïllats possible. Això significa no només aïllar-se físicament de l'entorn (evitar sorolls i distraccions) sinó aïllar-se mentalment, és a dir, evitar la temptació de connectar-nos al messenger, d'enviar SMS als amics, d'escoltar música... etc. En definitiva el que es tracta és de convèncer-te a tu mateix que estàs estudiant i el que t'hi jugues.
Respecte a la música, si s'està fent alguna activitat que no és estrictament estudiar, com per exemple realitzar una fitxa de dibuix tècnic, una música suau i baixeta pot generar un bon ambient.
- Alguns cops no sou vosaltres qui envieu missatges o truqueu, sinó que són els vostres amics qui ho fan. És ser bon company resoldre els dubtes que us puguin formular però heu de deixar ben clar de que esteu estudiant i que us han de respectar.
- Estudiar amb llum natural és molt més recomanable que fer-ho amb llum artificial. Cas que estudeu de nit o en condicions de poca visibilitat haureu d'emprar un flexo. Personalment recomano que useu bombetes de baix consum, leds o bombetes incandescents amb el vidre blau. La llum que proporcionen és molt millor i molesta menys a la vista que les bombetes incandescents normals.
La llum ha d'entrar per la dreta o per l'esquerra, però mai de front, ja que seria molt molesta per als teus ulls.

- La ventilació del lloc d'estudi és molt important. S'estudia molt millor en un ambient ventilat que no pas en un amb l'aire enrarrit. Podeu aprofitar les pauses que feu per a airejar i ventilar l'habitació



Aquesta habitació és un exemple d'un bon indret per a l'estudi

- La temperatura també és important. No ha de ser ni molt freda ni molt calenta. Resulta ideal una temperatura entorn els 19°C – 21°C. L'excés de fred o de calor poden ser motius de desconcentració.

- La cadira que useu no ha de ser excessivament còmoda, com ara una butaca. Ha de tenir el respalller recte. La posició del cos a la cadira quan estudeu és molt important.

- A l'hora d'estudiar cal tenir la ment clara i no heu de tenir preocupacions. Si alguna cosa us amoïna, ho podeu compartir amb algú de la teva confiança.

Activitat

Un cop heu llegit atentament aquests consells, haureu d'omplir el quadre que teniu al full següent. En un dels quadres enumereu aquells aspectes que creieu que el vostre lloc d'estudi habitual compleix. A l'altre, feu un llistat d'aquelles coses que creieu que necessiten millorar.

Sigueu sincers, ja que no es tracta d'aprovar o de suspendre, sinó de detectar que feu correctament i quins aspectes necessiten millorar.

ASPECTES CORRECTES	NECESSITA MILLORAR

- A partir de la llista d'aspectes que necessiten millorar, per a cada aspecte fes una proposta de millora.