

## MATERIALS DE SUPORT A LA TUTORIA GRUPAL

### 5. PLANIFICAR EL TEMPS D'ESTUDI

Fer un compromís de treball individual permet optimitzar els teus resultats en els estudis.

Aquí tens alguns **consells**:

**Planifica l'horari d'estudi diari:** així evitaràs un esforç final excessiu, ni recórrer a les llargues sessions d'empollar la nit abans de l'examen. Només caldrà un últim repàs per refrescar la memòria dels continguts prèviament gravats. Cada dia s'ha d'estudiar una mica (es pot fer una lectura ràpida, fer un esquema, passar apunts a net,...).



**Estalvia temps i energies:** en dosificar el temps d'estudi d'una assignatura distribueixes adequadament el nombre de repassos i fas que augmenti la memorització i el rendiment, fins i tot realitzant un esforç menor.

**Crea en tu un hàbit:** en arribar l'hora et costarà menys posar-te a estudiar i aconseguiràs concentrar-te amb més facilitat, per la qual cosa el teu rendiment serà major.

**Sentiment de satisfacció:** en acabar el teu horari de treball, sentiràs la satisfacció que produeix el deure complert. Això serà causa de benestar i font de l'energia que necessites per seguir treballant satisfactòriament en els dies successius.

**Racionalitza la quantitat de temps dedicada a l'estudi i a l'oci personal:** un pla d'estudi flexible no significa que hagi de renunciar a altres activitats com fer esport, escoltar música, xerrar amb amics i amigues, veure la televisió, etc. Aquestes activitats són tan necessàries com l'estudi per al desenvolupament de la teva persona i les has de seguir realitzant, però controlant la seva freqüència i procurant que no envaeixin el temps que has de dedicar a l'estudi.

#### **• Alguns elements a considerar en la planificació de l'estudi.**

Abans d'elaborar l'horari d'estudi cal analitzar i conèixer algunes dades amb la finalitat que l'horari sigui realista i estigui fonamentat en les circumstàncies concretes del teu cas.

#### **• La distribució del temps al llarg del dia**

Si fas un recompte de les activitats que desenvolupes al llarg d'un dia i valores el temps que dediques a cada una d'elles, observaràs que hi ha temps per a tot, sempre i que no t'excedeixis en alguna de les activitats i que també queda temps per estudiar.

La quantitat de temps dedicada a estudiar dependrà de les feines que hagi de fer en aquella setmana. Si tens exàmens o treballs per lliurar hauràs d'augmentar les teves hores d'estudi. Encara que no tinguis exàmens, no has d'oblidar el teu hàbit d'estudi. Tots els dies has d'estudiar com a mínim dues hores, que pots utilitzar per:

→ Revisar apunts

- Portar al dia les matèries
- Repassar
- Subratllar
- Fer esquemes
- Fer resums
- Ampliar la informació treballada a l'aula
- Revisar els treballs abans d'entregar-los i millorar-los

### ***Un darrer consell!!!***

Tots els moments del curs són importants. A principis del curs es posen les bases, a mitjans es consoliden i al final es recullen els bons resultats.

## **ACTIVITAT REFLEXIÓ INDIVIDUAL**

1. Respon amb sinceritat les següents preguntes:

- Com et va anar el curs passat?
- Aspectes que van influir positivament en els teus resultats acadèmics...
- Aspectes que van influir negativament en els teus resultats acadèmics...
- Un error que aquest curs no has de cometre...
- Una experiència del curs passat que t'hagi fet reflexionar...
- Un compromís amb tu mateixa en relació amb el Cicle Formatiu...

2. Llegeix i reflexiona sobre el següent text:

*Són les coses petites de la vida, els canvis d'actitud dia a dia i no pas els grans gestos o accions desproporcionades les que marquen la diferència entre l'èxit i el fracàs. Mai no ho pots abandonar tot perquè estiguis cansat i descoratjat. Mai no pots dir que "no va valdre la pena tant esforç i feina". Sempre heu de pensar que el vent redreça l'arbre després d'haver inclinat. Sempre has de pensar que tu ets capaç d'aconseguir tot allò que et proposis, si comences avui, no demà.*

Respon:

- Podries explicar amb les teves paraules què t'ha suggerit?
- Estàs d'acord amb el missatge? per què?