

# ORGANITZACIÓ I PLANIFICACIÓ

*de l'estudi*

**5 IDEES BÀSIQUES**



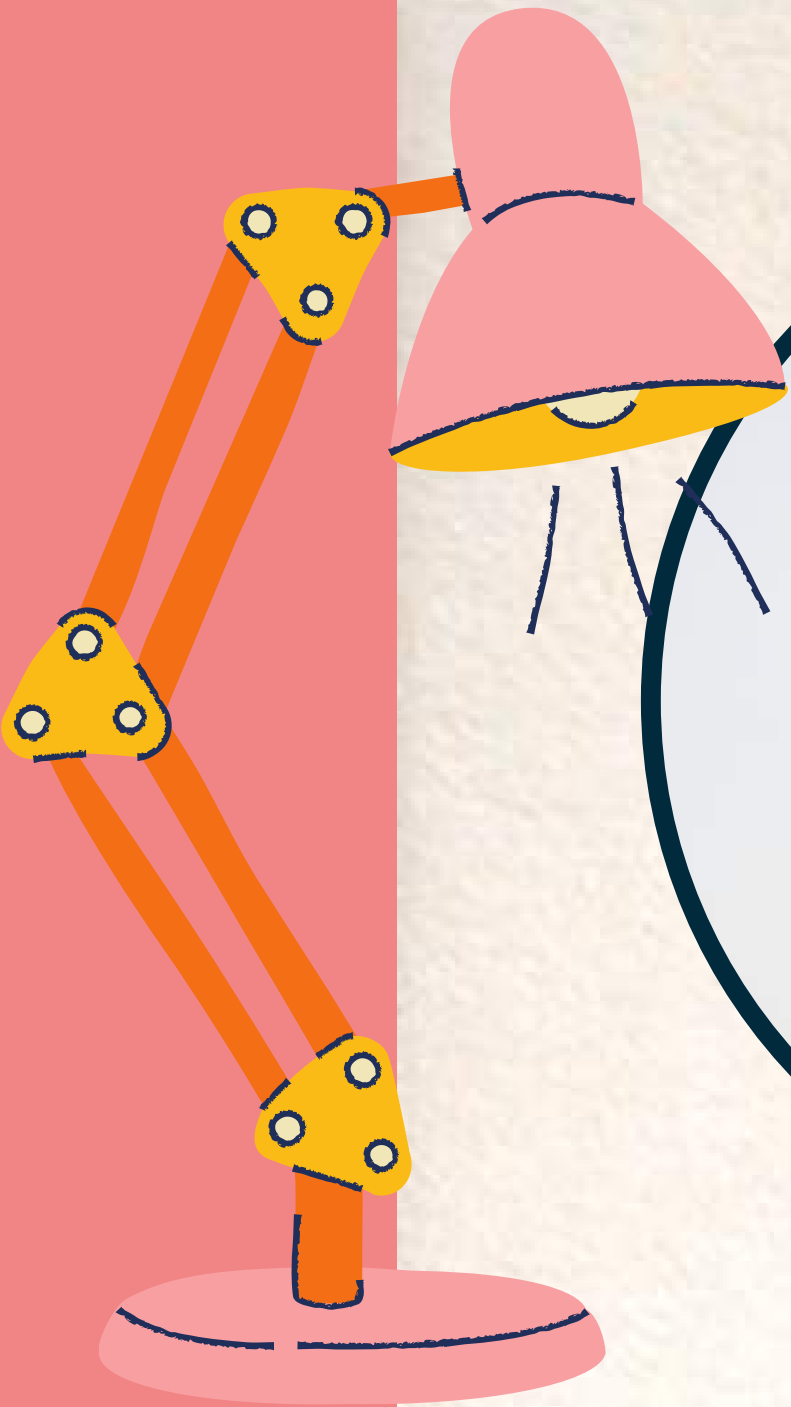
# 1

## 1. Adopta la actitud correcta: Si ho has de fer, que sigui amb positivitat

*Saps que pots enganyar una miqueta el teu cervell per posar-lo al teu favor?*

*Has de saber que quan somrius (encara que no en tenguis moltes ganes) el cervell interpreta que estàs content i allibera substàncies com endorfines, serotonina i altres analgèsics naturals que ajuden a tenir una sensació de benestar i a reduir els nivells d'estrès.*

*Es pot començar millor a planificar quan i com estudiar?*





# 2

# APRÈN A PRIORITZAR

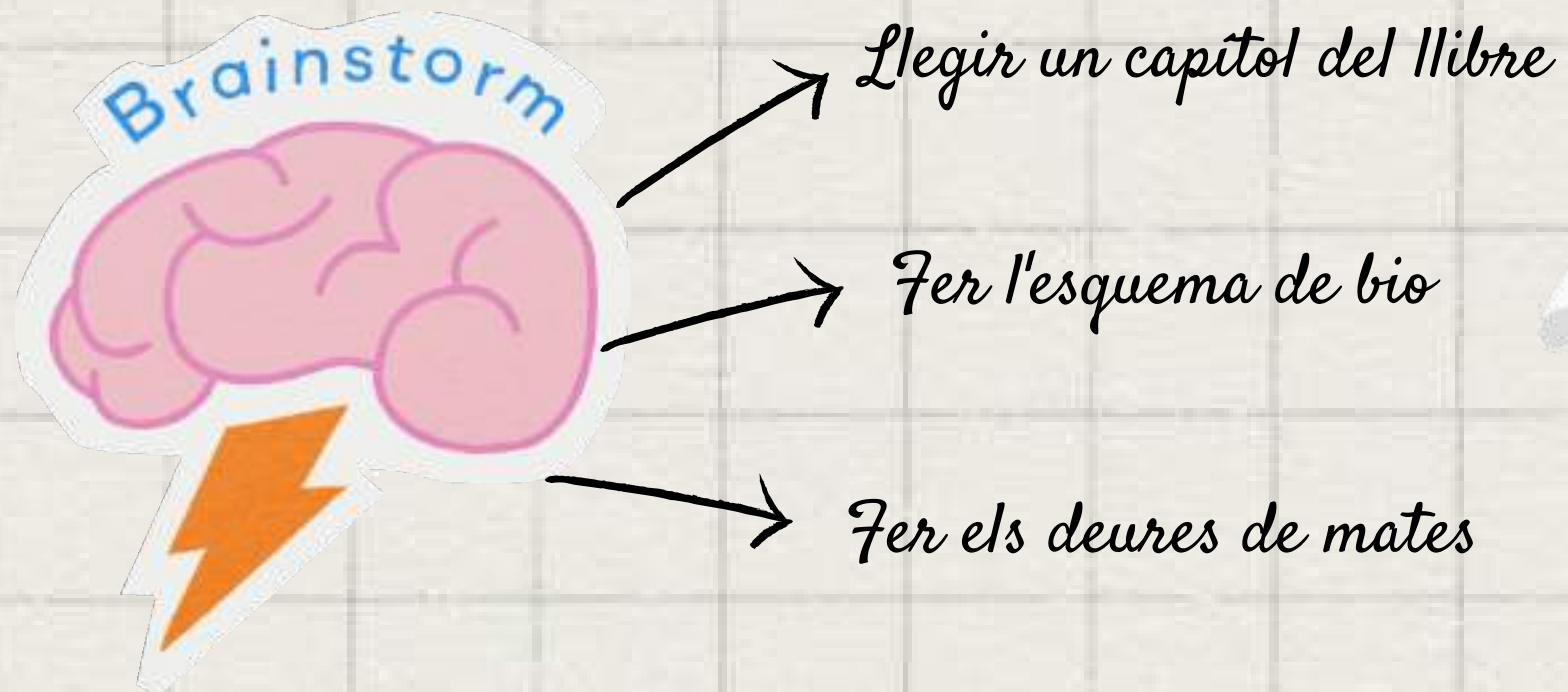
Tengues en compte  
usar...

## La Matriu de Eisenhower

Pots fer una "vista ocell" del que has de fer. Començar amb el primer que "pesques" no és bona idea perquè t'acabarà provocant una sensació de descontrol.

Per a saber què prioritzar, pots fer una pluja d'idees i després fer una llista en la qual posaràs les teues tasques i objectius en ordre de prioritat.

Per exemple:



Avui faré...

- 1 Els deures de mates
- 2 L'esquema de bio
- 3 Llegiré el llibre

	Important	No important
Urgent	Fes-ho	Delega
No urgent	Planifica	Elimina

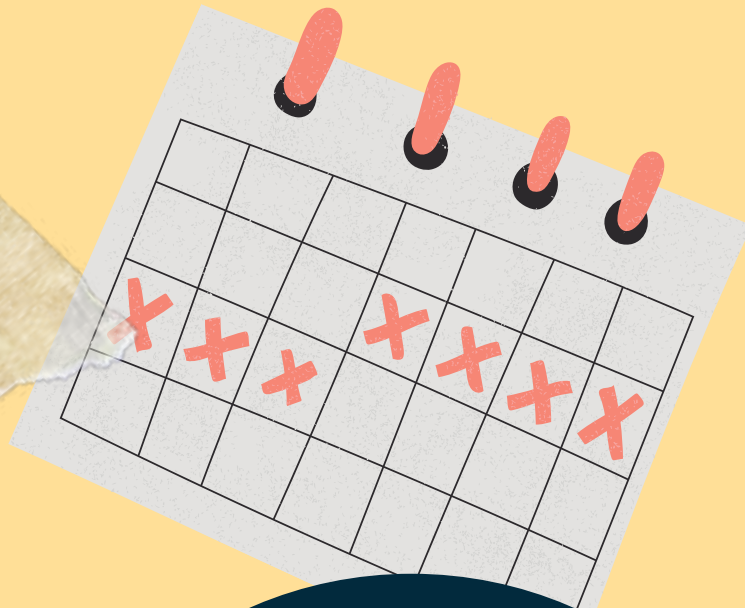
Ex: "Si és important i urgent ho he de fer"

"Si no és important i no és urgent, ho eliminó"

A vegades li donam massa importància a coses que realment no les tenen

3

# CREA UN CALENDARI D'ESTUDI



1. Fes-ho polit i ves ratllant el calendari quan aconseguixis els teus propòsits.

2. Anota les hores que ja tens ocupades amb activitats fixes (ex: activ. extraescolars).

3. Pensa en quins objectius i tasques et marques per a cada assignatura.

4. Representa els moments d'estudi de cada assignatura com a blocs i dins d'aquests blocs pots especificar les tasques que hauràs de fer quan arribi el moment.

5. Recorda apuntar dates de lliurament i avançar-te a la sensació de descontrol.

6. RECORDA:  
El calendari és una guia i per això a vegades ha de ser flexible i adaptar-se als canvis que vagin sorgint.





# 4

# ALGUNES TÈCNIQUES D'ESTUDI

## En primer lloc...

*Fes una ullada ràpida al que has d'estudiar.*

*Després, torna a llegir-ho tot de manera comprensiva, potser necessites fer aquest pas més d'una vegada.*

## En segon lloc...

*Usa un subratllador per destacar el més important.*

## Després

*Pots fer un resum i/o esquemes per facilitar la memorització.*

## 1 toca estudiar!

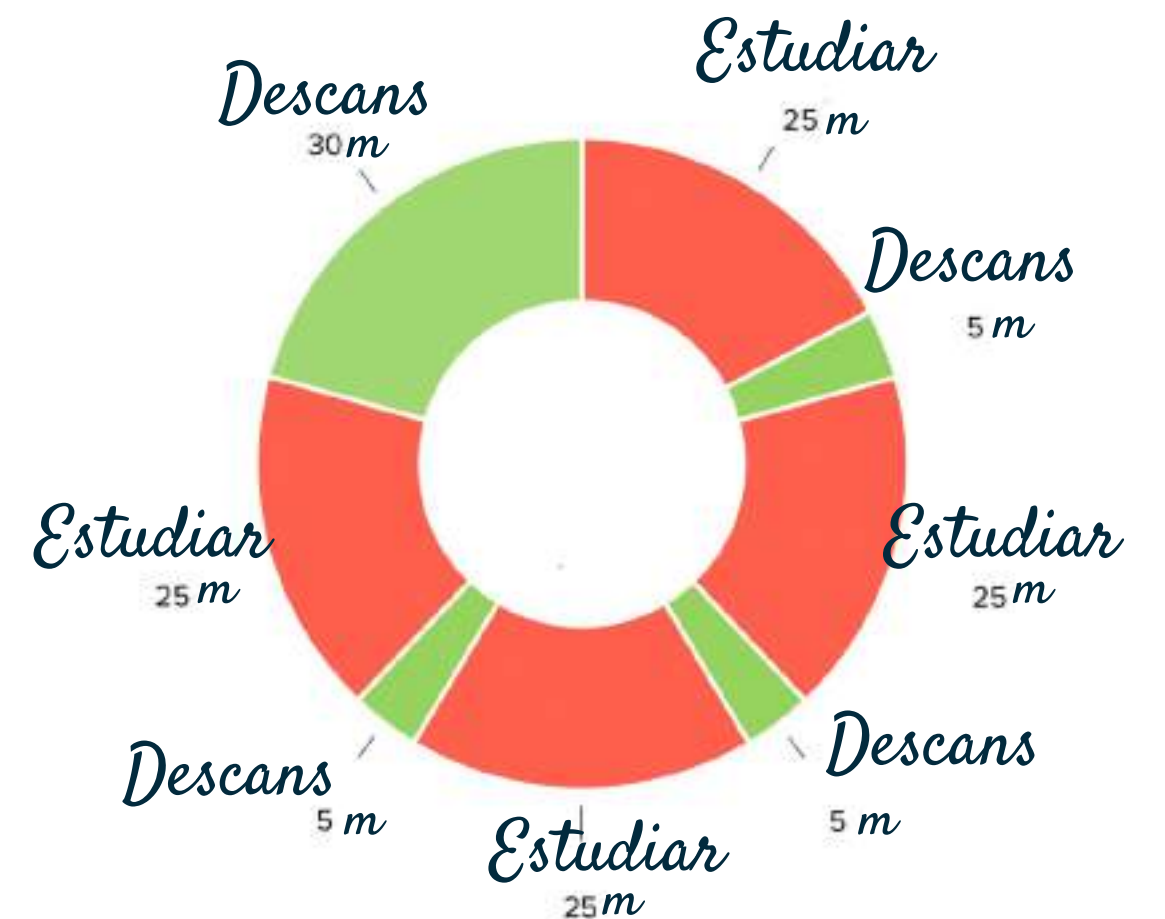
*Usa la tècnica de "Pomodoro" i marca't el temps que necessitis tant per estudiar com per anar descansant.*



## Tècnica Pomodoro



Exemple:



# 5

## MÉS "TIPS" PER L'ESTUDI

No estudiïs en el teu llit i  
deixa el mòbil fora del teu  
abast!

(molt important això del  
mòbil, clar, per motius que ja  
tots i totes coneixem).



### Organitza't

*Si has d'estudiar o fer coses de diverses assignatures comença per la més difícil (és quan tens més nivell d'atenció) i acaba fent les tasques que no necessitin tanta concentració.*

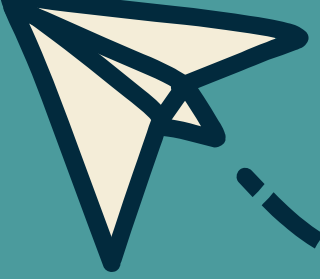
### Horaris i lloc

*Si has organitzat el teu calendari, saps com dedicar temps a l'estudi depenent de les teues obligacions extraescolars. Som animals de costums... Intenta estudiar a les mateixes hores diàriament o setmanalment. El millor és usar un escriptori en un lloc fix i que estigui ordenat. Cuidar el teu lloc d'estudi, és una manera de cuidar-te a tu.*

### Avalua

*És important que dediquis un temps a repassar i autoavaluar el teu calendari i la teua planificació setmanal. Dedica una estona al final de setmana per a avaluar de manera global com ha anat la teua organització. Això t'ajudarà a l'hora de preparar la següent setmana. I no t'oblidis de gaudir ratllant el que ja està fet!!*





ARA JA SAPS COM FER-HO!  
MOLTS D'ÀNIMS!



cepca

Centre  
d'Estudi  
i Prevenció  
de Conductes  
Addictives  
del Consell  
d'Eivissa

