PAUTES PER ESTUDIAR MILLOR I OBTENIR MÉS RENDIMENT

DIVIDEIX L'ESTONA D'ESTUDI EN PARTS MÉS PETITES

El millor és dedicar a estudiar **estones que no superin els 30 minuts.** És més fàcil assimilar informació en estones curtes i repetides que en una estona llarga i continuada.

CREA UNA RUTINA

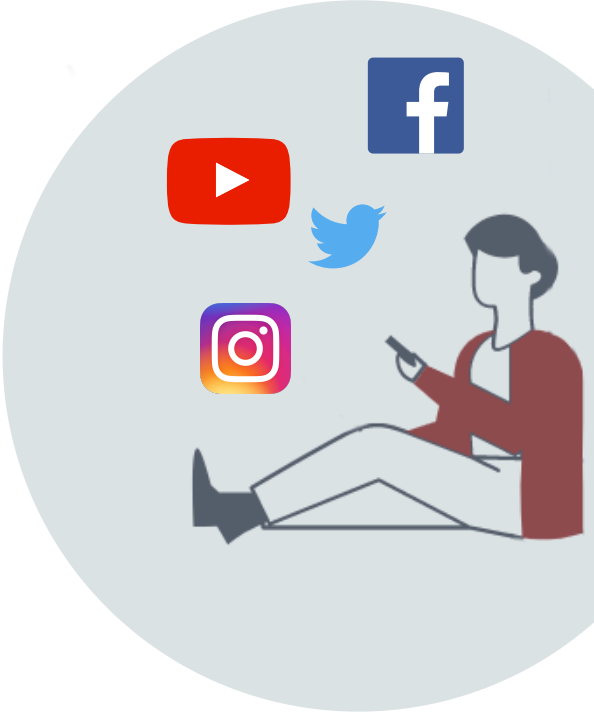
Proposa't un **horari d'estudi assequible i segueix-lo**. Plantejar l'aprenentatge de manera organitzada, t'ajudarà a fer que no perdis cap hora d'estudi.

FES GRÀFICS O RESUMS

Aquest sistema t'ajudarà **a establir relacions entre els conceptes**, visualitzar-ne els aspectes més importants i entendre millor el contingut.
Tot això **t'ajudarà a fixar els conceptes clau.**

ALLUNYA'T DE LES POSSIBLES DISTRACCIONS

Has de **mantenir-te'n lluny** de totes (mòbil, xarxes socials, TV, tauleta, etc.) mentre duri l'estudi, **ja que poden aparèixer per vies insospitades i en qualsevol moment**. Si ho fas bé, no cauràs en la temptació.



PREPARA TOT EL MATERIAL ABANS DE COMENÇAR

Si tens **preparat tot el material** que necessites **no et distrauràs**. A més, guanyaràs temps, efectivitat, seguretat i tranquil·litat.

PROPOSA'T ALMENYS UNA UNITAT D'ESTUDI PER SESSIÓ

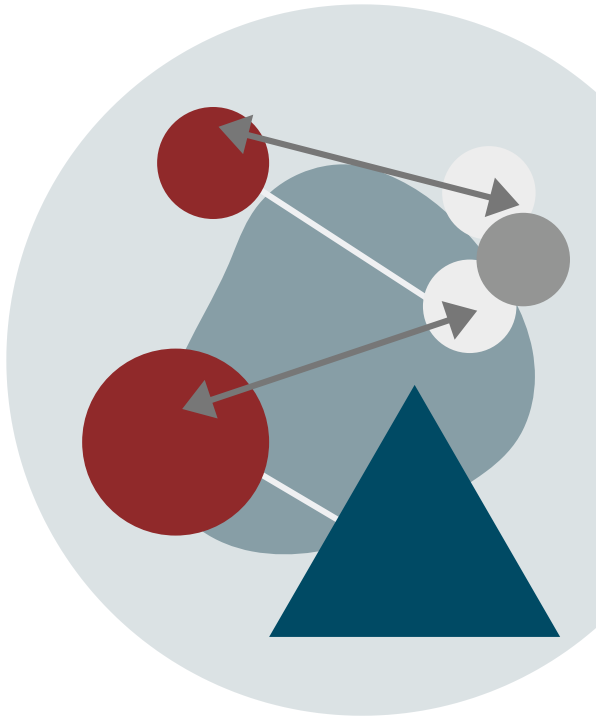
Si et planifiques tindràs més clar què has d'estudiar. Organitza cada sessió d'estudi amb una part del tema, ja que et serà **més fàcil aprendre informació relacionada entre si**, que la informació dispersa i desordenada.

DESCARTA MEMORITZAR LITERALMENT

És molt recomanable que facis **un aprenentatge significatiu.** Has de fer teva la informació dels textos que estudiïs perquè així és com realment assoliràs els continguts.

ESTABLEIX RELACIONS ENTRE CONCEPTES

És interessant que **estableixis relacions entre els conceptes**, per exemple, similituds i diferències.



AUTOAVALUACIÓ

A l'aula del Campus Virtual trobaràs activitats molt útils, com els qüestionaris d'autoavaluació, que **t'ajudaran a repassar i comprovar si el temps dedicat ha donat fruit** i quin és el teu nivell d'adquisició de l'aprenentatge.

EXPLICA EN VEU ALTA EL TEMA A UNA ALTRA PERSONA

Explicar el tema a una altra persona amb les **teves paraules**, **et pot aportar grans beneficis.** Repassar mentalment tot el que has estudiat i donar-hi coherència, **et servirà per assimilar-ho millor.**

COMPARTEIX ELS DUBTES

Si et sorgeixen dubtes sobre el tema que estàs estudiant, és **aconsellable que utilitzis els fòrums** que tens a l'aula virtual ja que **la resposta**, **de ben segur que ajudarà la resta de companys.** Entre tots podem aprendre!

SEGUEIX HÀBITS SALUDABLES

Et recomanem tenir en compte aspectes bàsics com **realitzar exercici físic**, mantenir una **alimentació sana i equilibrada**, reduir els estimulants com la cafeïna i **dormir entre 7 i 8 hores.**

UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI