

COM ORGANITZAR L'ESTUDI

Tots ens hem d'adaptar ràpidament al nou repte educatiu que tenim per endavant. Ara més que mai és important desenvolupar algunes competències com l'autonomia de treball, la capacitat d'autogestionar-nos el temps i autoregular els aprenentatges entre d'altres. Per fe-ho d'una manera eficaç, cal que dissenyem un bon pla d'estudis. A continuació us oferim una petita guia i uns consells sobre com dissenyar el teu pla d'estudis.

Qualsevol pla d'estudis ha de respondre principalment a dues qüestions:

- **Quan** s'ha d'estudiar o fer els deures?
- **Quant** temps cal dedicar a les estones d'estudi?

I ha de complir un seguit de **requisits**:

1. Personal

És important que el pla d'estudis el sentis propi, pots demanar que t'ajudin en la seva elaboració, però hauràs de decidir tu, de manera responsable, en què inverteixes el teu temps diari. Assegura't de contemplar temps per descansar, dedicar-te als teus hobbies i realitzar alguna activitat social.

2. Realista

Tingues en compte de manera realista, el temps que fas servir per altres activitats com estones en família, esport, menjar o dormir. Un cop ho tinguis clar, determina en quins moments pots introduir les hores d'estudi. Recorda que han de ser horaris que puguis respectar de manera consistent i en relació als horaris que des de l'escola t'han facilitat per aquest període d'estudi a distància. No oblidis incloure petits moments de descans dins les sessions d'estudi.

3. Flexible

El més important d'un pla d'estudis és que el puguis dur a terme. Si passats els primers dies veus que se't fa difícil de seguir-ho tal com ho tens plantejant, pots actualitzar-ho d'acord amb les teves necessitats.

4. Escrit

Genera una plantilla que puguis imprimir, busca un format que s'ajusti al teu estil. Un cop hakis identificat en quins moments del dia estudiaràs, marca'ls al teu calendari preferentment especificant quines matèries treballaràs cada dia. D'aquesta manera sempre tindràs un recordatori visual de quan has de fer-ho i t'ajudarà a no descuidar tasques.

5. Visible

El pla d'estudis l'has de tenir en un lloc visible de la teva zona d'estudi, al qual puguis accedir amb facilitat. D'aquesta manera podràs tenir una imatge visual de en què inverteixes el teu temps diari.

*Per últim i molt important, **RESPECTA'L.***

CONSELLS PRÀCTICS

1. Busca un espai adequat

Crea el teu ambient per aprendre. Busca un espai on et sentis còmode, lluny de les distraccions, dels espais comuns i ben il·luminat. En una distribució ideal aquest espai hauria de comptar amb una taula prou gran, una cadira còmoda, així com calaixos i prestatges per poder tenir els estris endreçats i a mà. També ens ajudaria tenir un suro per penjar i tenir visible el nostre pla d'estudis.

2. Tingues tot preparat

Hem de ser conscients que el nostre cervell, possiblement ens presenti certa resistència a estudiar pel nostre propi compte (tinc sed, necessito anar al bany, em falta un llibre...), qualsevol excusa és vàlida per aixecar-nos i abandonar la tasca. Per això és important que abans de començar t'asseguris de tenir a mà tot allò que necessitaràs.

3. Crea una rutina diària

L'horari és important. Busca i blindes el temps per aprendre. Quan tinguis clars quins són els moments que més et beneficien per estudiar no els interrompis amb altres activitats. Fes descansos. Hi ha persones a les quals els resulta més productiu estudiar 45 minuts i descansar 15, altres prefereixen fer-ho en intervals més curts o més llargs.

Prova com et resulta més efectiu a tu. La rutina és molt important. Quan trobis l'horari durant el dia que et funcioni més per estudiar, fes d'ell un hàbit. Recorda també, que les tasques que t'arribaran des de l'escola tenen un termini d'entrega, els "deadlines", són fonamentals i et donaran un altre tipus de competència, com la planificació i la gestió adequada de l'estudi.

4. Treballa amb un propòsit

Quan et posis a estudiar no pots preguntar-te què faig ara? o per on començo? Has de plantejar-te prèviament objectius clars per cada moment d'aprenentatge segons el teu horari: desenvolupar una tasca concreta, veure un documental, llegir un llibre. Mesura el temps i l'esforç abans per tenir clar quants espais necessites per assolir els objectius i situar-los en el dia o setmana, segons necessitis. Si acabes abans, avances el següent objectiu de la llista.

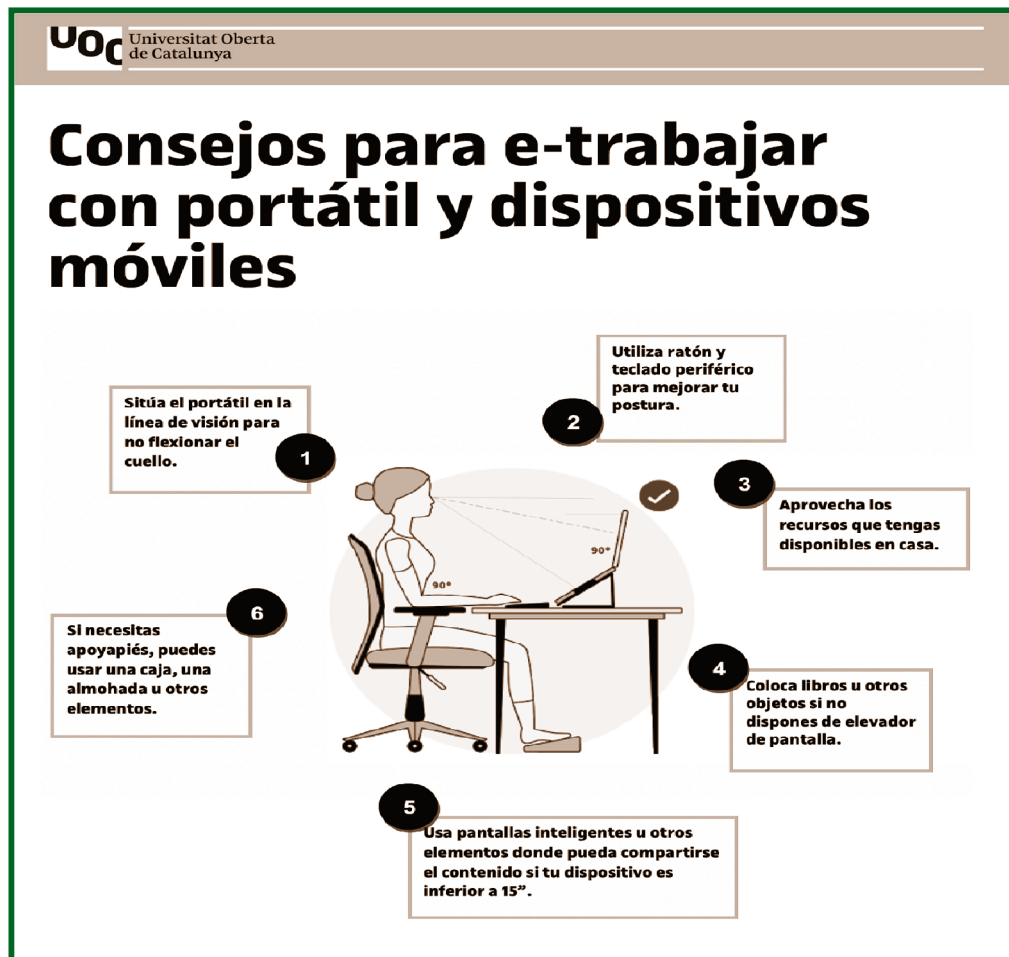
5. Dóna espai a les teves preferències

L'educació a distància ens permet plantejar-nos el nostre propi ritme i espais d'aprenentatge. Aprofita per aprofundir un tema del teu interès o dedicar més temps a una activitat educativa que t'agradi per sobre de les altres. Això sí, al final, totes les tasques assignades s'hauran de realitzar. Pensa si et va millor començar pel que més t'agrada o a l'inrevés, però sigues conscient de la decisió. D'altra banda, sabem que les nostres destreses i habilitats personals ens permeten ser efectius en unes tasques i hi ha d'altres que se'ns dificulten i demanen més atenció per part nostra. Per això sempre és bo prioritzar en funció de les teves pròpies capacitats i competències. Recorda que, per les tasques que et resultin més difícils o per resoldre dubtes, tens a la teva disposició els canals de comunicació amb els tutors, els professors i l'orientadora (susana.capelo@ganduxer.escolateresiana.com).

6. Bon ús de les pantalles

Aquest dies tots estarem hiperconnectats, això no vol dir deixar de tenir control sobre les estones que fem ús dels diferents dispositius, heu de consensuar amb els vostres pares noves normes al respecte.

Pel que fa a l'ergonomia de treball, us facilitem uns consells elaborats des de l'Universitat Oberta de Catalunya per procurar que la manera de treballar sigui el més còmode i eficaç possible.



7. Música i mòbils

Durant l'estudi no es convenient ni escoltar música ni tenir el mòbil al costat. Sobre la música hi ha moltes teories i sé que molts de vosaltres direu que estudieu millor amb música, però a nivell de processos d'aprenentatge no és veritat que amb música s'estudia millor. En quant al mòbil, durant le estones de treball escolar hauries de fer igual que a l'escola i tenir-ho guardat. És important evitar distraccions per optimitzar l'estona d'estudi i avançar en la teva programació.