

SABER-SE ORGANITZAR EL TEMPS D'ESTUDI

Quan començem el curs, el trimestre o l'època dels exàmens, tots ens hauríem de plantejar la següent pregunta: **Com organitzar el meu temps d'estudi?**

El primer que hem de tenir en compte són alguns criteris que tot pla d'estudi hauria de contemplar:

- Ha de ser **realista**, és a dir, s'ha de poder dur a terme i ha de tenir en compte les circumstàncies personals, el temps i les activitats complementàries o de reforç.
- Al mateix temps ha de ser **adaptable**, s'ha de poder ajustar a possibles canvis no previstos durant el curs.
- Finalment, ha de ser **personal**, s'ha d'organitzar segons el teu ritme de treball i d'aprenentatges.

A partir d'aquests criteris puc elaborar un horari de treball que m'ajudarà a organitzar-me i em facilitarà la feina però, **com fer un horari?**

Tenir un horari ens ajuda a reforçar un hàbit d'estudi diari i fa que no perdem temps innecessari. Cal acceptar que el primer horari que farem no sempre serà el definitiu, perquè el seu ús serà el que decidirà la seva funcionalitat.

Cal tenir en compte els següents aspectes:

- L' horari haurà de tenir caràcter **setmanal**.
- És necessari ser molt exactes de totes les **activitats fixes** que feim, és a dir, les activitats extraescolars, els temps que estam amb els amics, etc.
- Per decidir quant temps dedicam a cada assignatura hem de pensar quin **grau de dificultat** té per a nosaltres.
- S'han d'**alternar les assignatures** a estudiar, les que ens agraden més o són més fàcils amb les que necessitam fer

més esforç. D'aquesta manera evitaràs cansament i desconcentració.

- Recorda que no tot és estudiar; **cada 45 minuts descansa uns 10 minuts.**
- L'**exercici físic** també és necessari i bo per al teu estudi.
- Recorda que has de tenir l'horari sempre **a prop i a la vista.**

L'agenda, ajuda indispensable

L'**agenda** és un instrument pràctic, útil i viu. Això vol dir que l'hem d'utilitzar de la manera que sigui més adequada per al control de les nostres tasques, que hem d'escollir el format que ens permeti tenir-la al dia i consultar-la amb facilitat. És una eina sotmesa a canvis continus, ja que no solament inclou terminis de tasques, sinó que també s'hi assenyala el que queda per fer i el que ja està fet.

L'agenda ha d'incloure la totalitat de tasques que s'han de dur a terme de totes les activitats que feim, tant d'estudi com les que no ho són, de manera que puguem tenir present sempre que l'assignació de temps sigui compatible. L'hàbit de consultar l'agenda diàriament per saber tot el que ens espera al llarg del dia és el complement indispensable perquè l'agenda sigui realment un instrument útil i compleixi l'objectiu d'ajudar-nos a controlar totes les tasques que hem de dur a terme.

! → Si vols **aprofundir** en el tema d'organitzar i planificar l'estudi posam al teu abast el document realitzat per la Universitat Oberta de Catalunya perquè et serveixi d'ajuda:
[Organitzar i planificar l'estudi \(Universitat Oberta de Catalunya\)](#)

→ Per a qualsevol dubte que tenguis no dubtis en **consultar**-nos en el Departament d'Orientació de l'IES Berenguer d'Anoia.

FES EL TEU HORARI D'ESTUDI

Des de l'IES Berenguer d'Anoia t'animam que realitzis el teu propi horari d'estudi personal. Per saber si està ben fet pots intentar contestar les següents preguntes:



Penso que el podré complir?

He utilitzat l'eina adient per a elaborar l'horari, que em permet revisar-lo i, si s'escau, modificar-lo?

L'he fet de tota la setmana, de dilluns a diumenge?

He previst totes les activitats que faig durant el dia?

He repartit les hores de què dispo tenint en compte totes les assignatures que he d'estudiar tenint-ne en compte el grau de dificultat?

He comptat el temps que necessito per a canviar d'activitat?