

Posa't en forma per estudiar!



Objectius

- Saber quins són els factors físics i emocionals que influeixen a l'hora de tenir un bon rendiment als estudis
- Com poden millorar la concentració i l'atenció

Temps

Una hora, aproximadament

Material

Fitxa de l'alumne

Metodologia

- Projectió de com és d'important tenir una bona preparació física per estudiar, sigui amb una bona alimentació, descans, exercici,....
- Millorar l'atenció fent exercicis interactius i reflexionar sobre la importància de tenir una actitud positiva.



POSA'T EN FORMA PER ESTUDIAR!

Per estudiar, has d'estar en forma. Això vol dir que has de tenir les condicions físiques i emocionals adequades. L'estudi requereix...:

- una bona forma física
- atenció i concentració
- una actitud positiva

COM POTS TENIR UNA BONA FORMA FÍSICA?

Estar en bona forma física millorarà el teu rendiment acadèmic. Per estar en plena forma:



Descansa les hores necessàries

- ✓ Convé dormir entre 7 i 9 hores
- ✓ És important marcar-te un horari fix a l'hora d'anar a dormir i a l'hora d'aixecar-te.



Menja de forma variada, quantitat suficient i sense abusar de res:

- ✓ És molt important perquè estàs en edat de creixement. Convé que mengis: carn, peix, ous, llet i derivats, cereals, pa, arròs, pasta, sucre, llegums, fruita, verdures.



Practica qualche esport

L'exercici físic millora l'oxigenació del cervell, el ritme respiratori, la concentració,...

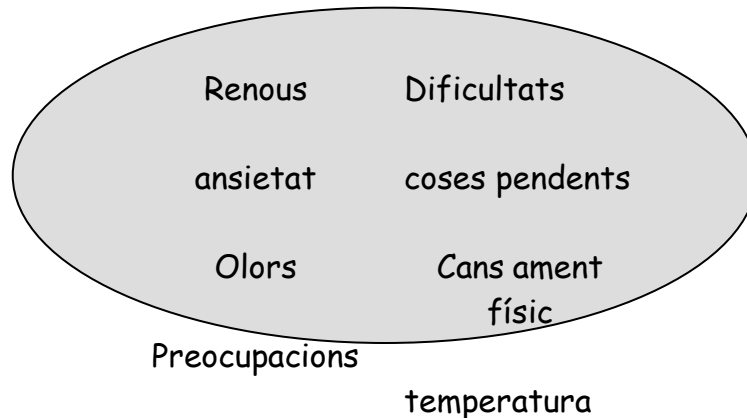


Realitza't revisions mèdiques periòdicament: oculista...

COM POTS MILLORAR L'ATENCIÓ?

L'estudi requereix atenció i concentració. L'atenció és la capacitat d'aturar-se i concentrar-se en un punt de la lectura o en qualsevol altra activitat que fem. L'atenció és la clau de la comprensió.

Hi ha factors que distreuen la teva atenció:



Quins factors et distreuen a l'hora de concentrar-te?
Posa en pràctica els consells que et donam:



Com millorar l'atenció:

- Estudiar tots els dies (al voltant de la mateixa hora i al mateix lloc) afavoreix i millora la concentració.
- Planifica el teu estudi. Procura que el nombre d'activitats que realitzes al llarg del dia sigui el que realment pots abraçar. Tenir una elevada quantitat de qüestions a atendre provoca fatiga, dificultat temporal i dispersió, aspectes que dificulten considerablement la concentració.

Recorda...

- Segueix una pauta o mètode d'estudi.
- Estudia en bones condicions físiques (descansat, ben alimentat...) i ambientals. (en silenci, amb bona il·luminació...).
- Estudia de forma activa i dinàmica (amb bolígraf, retoladors, prenent nota, subratllant, fent esquemes, cercant al diccionari les paraules que no entenem).
- Fes exercicis de concentració. Si els practiques 10 o 15 minuts de forma diària t'ajudaran a millorar el teu nivell de concentració. Te'n posam alguns exemples:
 - o Passatemps de trobar les diferències o similituds.

EXERCICIS D'ATENCIÓ

Web interactiu:

<http://contenidos.educarex.es/mci/2004/11/atencion/indexatencion.html>

RELAXA'T

Pot ser estàs massa nerviós/a per concentrar-te: aprèn a fer exercicis de relaxació: És una tècnica molt senzilla que ens pot ajudar per eliminar la tensió, el nerviosisme, l'ansietat... només has de realitzar els exercicis de relaxació si et trobes excessivament nerviós o amb un nivell elevat de tensió.



Passes per a una relaxació:

1. Estàs assegut/da tranquil·lament. Estàs amb els ulls tancats, no veus res i no et preocupa no veure res. Estàs tranquil/a i a gust.
2. Fes força amb el puny esquerre –nota la tensió a la mà i a l'avantbraç. *RELAXA'T.*
3. Fes força amb el puny dret –nota la tensió a la mà i a l'avantbraç. *RELAXA'T.*
4. Doblega el braç esquerre cap amunt, aixecant el canell i estirant els dits alçats cap al sostre.
5. El mateix amb el braç dret.
6. Toca les espatlles amb els dits, alça els braços, nota la tensió als braços. *RELAXA'T.*
7. Arruga el front tot quant puguis. *RELAXA'T.*
8. Fes força amb els ulls. Nota la tensió a tota la cara
9. Fes força amb els braços. Nota la tensió al coll i la barra. *RELAXA'T.*
10. Col·loca el cap enrere. Pressiona amb força i *RELAXA'T.*
11. Arqueja l'esquena. *RELAXA'T.*
12. Agafa aire. Deixa'l dins i nota la pressió al pit i l'esquena. Deixa'l anar suaument.
13. Tensa l'estómac, amb força. *RELAXA'T.*
14. Tensa els glutis, fent pressió sobre la cadira. Nota la tensió. *RELAXA'T.*
15. Estira les cames i contreu-les amb força. *RELAXA'T.*
16. Aixeca cap a dalt els dits dels peus. Nota com la tensió puja per la cama.
17. *RELAXA'T.*



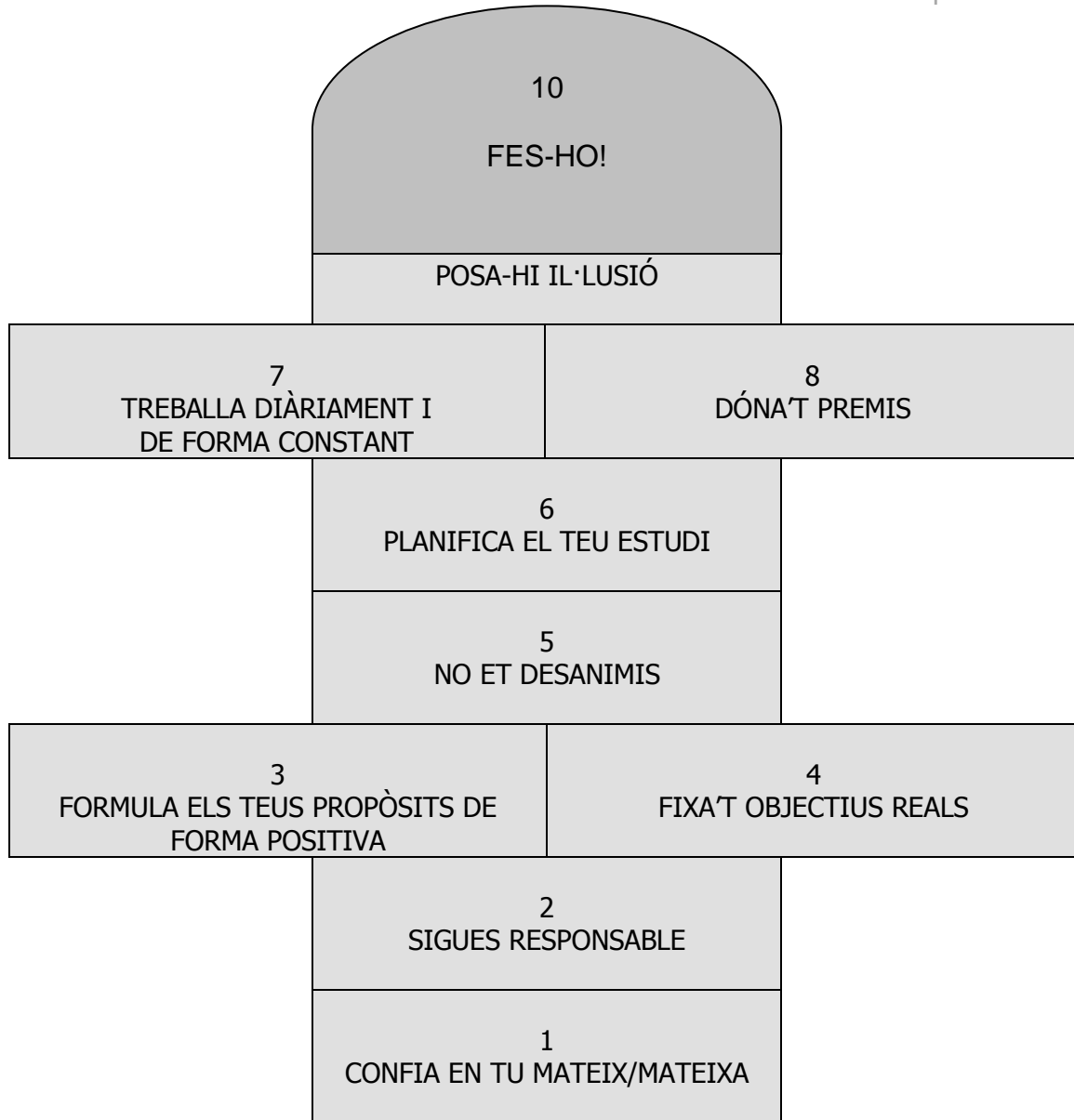
UNA ACTITUD POSITIVA

L'actitud que tens davant l'estudi influeix en els resultats. Si no tens interès en el que estudies et serà molt avorrit, difícil i pesat. Per què aprens les lletres de les cançons, encara que siguin molt difícils, i no aprens el contingut de l'examen? Perquè hi poses INTERÈS. Per tant, has de trobar la manera que sigui interessant allò que estudies.



Per estudiar amb interès has tenir una actitud positiva. Posa en pràctica alguns dels consells que te donam:



1	Confia en tu mateix/mateixa i en les teves possibilitats.
2	Sigues responsable i seriós/a: els estudis són la teva principal obligació.
3	Formula els teus propòsits de forma positiva i no utilitzis expressions com "ho intentaré", sinó "ho faig ara".
4	Fixa't objectius reals, capaç de poder-los complir. Que allò que et proposis sigui possible i et permeti tenir qualche èxit aviat.
5	No et desanimis! <ul style="list-style-type: none"> - Si no saps fer un exercici o no entens algun tema. El professorat està per orientar-te. - Davant una mala nota revisa el que ha passat. Pensa que dels errors també s'aprèn.
6	Planifica el teu estudi i aprofitaràs molt més el temps. Amb una bona planificació i dedicació pots treure qualsevol assignatura.
7	Treballa diàriament i de forma constant. Pensa que la "voluntat mou muntanyes".
8	Dóna't premis, felicitat, i dóna't recompenses per treballs i actes de voluntat a curt termini.
9	Posa il·lusió en el que fas!!
10	FES-HO! HO ACONSEGUIRAS SI HO DESITGES REALMENT.



**LA TEVA INICIATIVA ÉS EL TEU FUTUR
PENSA QUE DINS LA VIDA TRIOMFEN LES PERSONES
ESFORÇADES I CONSTANTS**



Reflexiona i descriu tres aspectes positius teus com a estudiant i tres de negatius. Com pots millorar els negatius?

		COM HO PUC MILLORAR?
1.	1.	
2.	2.	
3.	3.	