



CONSELLS PER ESTAR ATENT/A A CLASSE

ABANS DE COMENÇAR LA CLASSE:

- Consulta en el llibre o en la llibreta, el tema del dia anterior o el tema que creus que s'explicarà avui. Assabenta't de què va el tema.
 - Això pot posar al teu cervell en “modo classe ON”, de manera que et serà més fàcil concentrar-te.
- Quan entris a classe, t'has de dir a tu mateix: “avui estaré atent/a”.
 - Potser només necessites tenir la mentalitat correcta abans de començar la classe.

DURANT LA CLASSE:

- Procura participar fent preguntes o aclarint els punts que no t'hagin quedat clars.
 - Quan el professor fa una pregunta a la classe, aixeca la mà i dona la teva opinió.
- Respon interiorment a les preguntes que faci algun company i compara les teves respostes amb les que dona el professor.
 - Si la teva resposta interior és incorrecta, aprofita per tornar a preguntar si encara no ho has entès.
- Si saps que tens tendència a xerrar amb alguns companys de classe, seu lluny d'ells per evitar-ho.
 - Has de fer-ho. Canviar el xip comença per entendre que a classe es va a aprendre i no a passar-ho bé.
- Dóna-li a la classe un sentit entretingut i intenta veure-la com una forma de saber més coses, d'aprendre.
 - Tracta de repetir en el teu cap tot el que el professor diu i fixa't especialment en les parts més importants que tendeix a repetir.
- Centra't en el present. Has de tractar que el teu cervell eviti passejar fora de l'aula. No somiïs despert! Has d'intentar mantenir la teva ment aquí, al present, i guardar els teus pensaments sobre altres coses per a més tard.
 - Pots aprendre a reorientar manualment la teva atenció. Quan siguis conscient que estaves pensant en altres coses, torna de nou a la classe. Amb el temps es convertirà en un hàbit i aprendràs a somiar despert amb menor freqüència.
 - Això significa que fins i tot si estàs pensant en un altre aspecte de la classe, com l'examen que faràs en una estona, et detindràs i et tornaràs a concentrar en el que està succeint en aquest moment.
- Si res d'això funciona, posa't alguna cosa a la mà com un fil, anell o pinta't alguna cosa que et recordi que HAS D'ESTAR ATENT!
- Si consideres que has estat atent a classe concedeix-te un premi (descansa, passeja, ...). Dóna't un premi si t'ho mereixes!

