

# BLOC I – AMBIENT D'ESTUDI



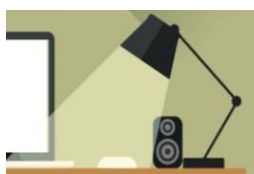
Per optimitzar l'estudi és imprescindible disposar d'un espai tranquil, ordenat i sense gaires distraccions.

## 1. El mobiliari.



Necessitaràs **una taula i una cadira adequada** per poder realitzar les tasques, així com espai suficient per organitzar tot el material necessari.

## 2. La il·luminació.



La llum natural és la més indicada per l'estudi. Si necessites il·luminar-te amb llum artificial cal que tinguis una **llum indirecta que il·lumini tota l'habitació** i una **llum directe que il·lumini l'espai d'estudi**.

## 3. El material escolar.



És convenient que disposis el **material escolar d'ús més freqüent** (llapis de colors, marcadors, goma, papers, post-it, diccionari...) a mà.

## 4. L'ordre i organització.



**Utilitza els calaixos** o qualsevol altres sistema per tenir les coses endreçades. Organitza els materials per matèries i classificats en carpetes. Utilitza un suro per penjar les tasques, calendaris...

## 5. Els arxius de l'ordinador.



Crea **carpetes específiques per cada matèria** i guarda tots els arxius en el lloc correcte. Etiqueta les coses amb claredat, fent servir títols descriptius.

## 6. El temps.



Disposar d'un rellotge et pot ajudar a **fixar-te metes d'estudi** relacionades amb el temps i a seguir un horari de les tasques que has de fer.

## 7. Evitar el desordre



**Endreça la zona d'estudi abans d'estudiar** o de fer qualsevol tasca. Un espai desordenat pot conduir a una ment desordenada. L'excés de desordre pot provocar distraccions.



### 8. El mòbil pot ser una bona eina



Si utilitzes **el mòbil** per estudiar i /o treballar posa'l **en silenci** per evitar interrupcions.

### 9. Evita distraccions



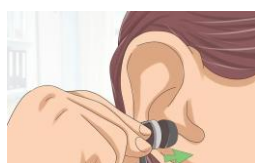
Centra't en **estudiar durant les estones d'estudi** i deixa la televisió i la música pel descans o estones d'oci. Si al teu espai d'estudi hi ha sorolls que et distreuen, busca una música de fons tranquil·la.

### 10. La música adequada



La música instrumental clàssica, electrònica o pop-rock pot ser adequada. Ha de ser **tranquil·la i relaxant**, de manera que no et distregui massa. El soroll blanc o els sons de pluja són generalment les millors opcions com so de fons durant una sessió d'estudi.

### 11. Millor sense auriculars



Els auriculars poden obstaculitzar la concentració i la retenció d'informació a moltes persones.

### 12. Zona d'estudi



**Associa l'estudi a un lloc** que només tingui aquesta funció d'estudi de treball.

### ALTRES CONSIDERACIONS IMPORTANTS DURANT EL CONFINAMENT.



Durant el confinament tu ets, més que mai, el protagonista del teu procés educatiu. Cal que **organitzis les teves rutines d'estudi, reservant espais d'oci i descans**. Estableix un **ritual d'inici i d'acabament** de l'estona d'estudi.

- Intenta mantenir un **ritme de treball constant**
- Fes un horari** amb totes les activitats que hauries de fer durant la setmana, diferenciant entre els dies "lectius" i el cap de setmana.
- Reserva **franges d'estudi** o de treball que no superin els **45 minuts**.
- Dedica **estones breus per descansar** entre tasca i tasca, així com per ordenar la zona d'estudi. Tracta de moure el cos una mica, caminar al voltant de la casa, mirar pel balcó i aconseguir una mica d'aire fresc.
- Cada dia **fes una llista (planificació)** amb les tasques que vols fer durant la jornada.
- Utilitza el full de planificació per escriure les tasques que has de fer, prioritzar-les i ratllant-les quan estiguin acabades.

## BLOC I – AMBIENT D’ESTUDI



### PLANIFICADOR SETMANAL

PLANIFICADOR SETMANAL				TÈCNiques D'ESTUDI, CURSANT I GOVERNANT
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LECTURES	<a href="https://apora.xtec.cat/iesemperadorcarles/moodle/">https://apora.xtec.cat/iesemperadorcarles/moodle/</a>		YouTube	
zoom				

- **Planifica les tasques** que has de fer al llarg de la setmana.
- **Anota les lectures** que has de llegir, les **tasques** que has de trametre pel moodle (o drive), els **vídeos** o tutorials que has de visualitzar i les **sessions virtuals** que tinguis programades.
- Marca amb una creu a mida que acabis les tasques.

### LLISTA DE TASQUES PENDENTS

TASQUES PENDENTS PER AVUI				TÈCNiques D'ESTUDI, CURSANT I GOVERNANT
TASQUES	MITJÀ (llibre, moodle, drive...)	MATERIAL NECESSARI	PROCEDIMENT	
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				

- **Programa cada dia** les tasques que has de fer.
- Marca't un **objectiu concret** (per exemple, resumir un tema) i un **temps per fer-ho**.
- Indica quin **mitjà o suport** necessitaràs per fer la tasca (llibre, moodle, drive...).
- **Prepara el material** que necessitaràs per fer les tasques.
- **Escriu els passos** que hauràs de seguir per realitzar la tasca.

Vídeo Bloc I Ambient d’estudi <https://youtu.be/5sat6Ht8izM>