

PLANIFICACIÓ DE L'ESTUDI

1.1. QUÈ ÉS LA PLANIFICACIÓ?

La planificació és l'organització del que volem fer. Ens permet rendir al màxim en un temps mínim i, alhora, ens ajuda a assolir l'hàbit del treball sistemàtic i eficaç.

Avantatges de la planificació

- ✓ Evita malgastar el temps i estudiar més del necessari.
- ✓ Permet la concentració.
- ✓ Ajuda a crear l'hàbit d'estudi.
- ✓ Permet estudiar el just en el temps just.

1.2. COM HA DE SER LA PLANIFICACIÓ?

1. Realista ►	✓ 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 que facis.
2. Adaptable ►	✓ S'ha d'ajustar a possibles canvis o entrebancs durant el curs (això vol dir que si et posen tasca no prevista hauràs de trobar temps d'estudi per fer-la).
3. Personal ►	✓ S'ha d'organitzar segons el teu ritme de treball i l'aprenentatge. Un mateix pla no és vàlid per a tothom. L'has de fer TU.
IMPORTANT! S'HA DE COMPLIR!	



1.3. COM HA DE SER UNA PLANIFICACIÓ SETMANAL?

- Ha d'incloure la previsió de totes les activitats des de l'hora de sortida del centre: estudi, activitats extraescolars, temps lliure, televisió, descans, música, amics, família... Els espais en blanc seran els destinats a l'estudi.
- Dedicar dues hores diàries a l'estudi de dilluns a divendres. Els dissabtes capvespre i els diumenges són per descansar, si és possible.
- Alternar estudi i descans: Cada hora breus espais de descans 5 a 10 minuts (durant els descansos surt de l'habitació, beu aigua, vés al lavabo, aixeca't, aireja l'habitació i no miris la televisió).

Exemple d'una sessió de treball diari:



Minuts	ESTUDI
30	Activitat de dificultat mitjana
5	DESCANS
50	Activitat de dificultat alta
10	DESCANS
30	Activitat de dificultat baixa



1.4. QUÈ NECESSITA PER FER UNA BONA PLANIFICACIÓ?

Una agenda escolar

- ☞ És molt important fer ús d'una agenda per organitzar la feina.
- ☞ Cada dia hi has d'anotar les feines que cal fer de cada assignatura, la data de lliurament de treballs i exercicis i els temes que s'han d'estudiar.
- ☞ El fet de ser constant en aquesta tasca permetrà que adquireixis un costum d'organització i d'ordre sense necessitat de rebre les informacions per mitjà d'altres companys.



- ***Un horari d'estudi***

Per fer un horari d'estudi has de tenir en compte:



- ☞ Les matèries a estudiar i les dificultats que cada una d'elles et suposa. Cada matèria presenta diferent nivell de dificultat per a cadascú. A major dificultat, necessitaràs més temps de dedicació.
- ☞ Les exigències del professor i el temps disponible.
- ☞ El temps per jugar i per sortir amb els amics. S'ha de deixar cada dia una estona per a l'esbarjo.
- ☞ Els descansos. Aproximadament un cada hora, seguint la regla exposada anteriorment.
- ☞ Les assignatures semblants mai no s'han d'estudiar seguides.
- ☞ Una vegada determinat, l'horari s'ha de complir.
- ☞ L'hem de tenir sempre a mà.