

IMPORTÀNCIA DELS HÀBITS

Els **hàbits** són molt importants en l'educació dels nostres fill/es ja que són pautes de comportament que els ajuden a estructurar-se, a orientar-se i a formar-se millor.



Els **hàbits d'estudi** són les pràctiques i rutines que s'utilitzen amb l'objectiu d'aprendre de manera eficient i d'obtenir els millors resultats en exàmens i exercicis d'avaluació. L'adopció de bons hàbits d'estudi no només impulsa el rendiment acadèmic, sinó que també promou el desenvolupament de conductes necessàries per afrontar el procés d'aprenentatge amb serenitat i confiança a qualsevol edat.

Anem a desgranar els més bàsics.

Tenir present l'objectiu

Tots els exàmens, exercicis i proves d'avaluació constitueixen un pas més per avançar en el teu itinerari acadèmic, que et portarà a la professió que desitges exercir. **Per mantenir la motivació, recorda la teva meta.**

Atendre a classe

Un estudi eficaç comença parant **atenció a classe** i aprofitant al màxim les explicacions del docent. Per a això:

- Sempre que sigui possible, escull un lloc proper al professor o professora per assegurar-te.
- Evita distraccions innecessàries sobre la taula: tingues a mà només el material imprescindible.
- Tenir uns apunts llegibles i complets facilita l'estudi. Utilitza símbols, diferents colors i tipus de lletra perquè siguin atractius visualment.
- Si et sorgeixen **dubtes durant l'explicació del professor, planteja les preguntes que t'ajudin a resoldre-les.**

Crear un pla d'estudi i establir un horari

Abans de començar a estudiar, dissenya un [pla d'estudi](#) adaptat al teu objectiu d'aprenentatge i a les teves circumstàncies personals. Amb aquesta finalitat, convé que tinguis en compte les recomanacions següents:

- **Organitza el contingut** que estudiaràs durant els dies, setmanes o mesos que falten fins a la realització de la prova, tenint en compte l'amplitud dels temes i el temps que dedicaràs a cadascun.
- Defineix un **horari d'estudi** intercalant descansos i representa'l en una agenda o en una eina digital com [Google Calendar](#) per planificar la teva rutina diària. Intenta **seguir l'horari amb rigorositat**.
- Tingues **sempre a la vista la planificació** en el teu espai d'estudi perquè sigui més fàcil seguir-la. Si sorgeixen imprevistos que modifiquin l'horari, ajusta'l per garantir que dediques el temps necessari a cada tema.

Condicionar un espai d'estudi

Tenir un [lloc](#) específic amb les **condicions adequades per estudiar** et permetrà concentrar-te i rendir millor. Tant si estudies a la biblioteca com si disposes d'un espai d'estudi a casa, aquest hauria de tenir les següents característiques:

- **Ordenat.** Intenta reduir el soroll visual, tingues a mà només el necessari per estudiar: apunts, ordinador, agenda, llapis, bolígrafs, llibres de text i de consulta, i calculadora (si cal).
- **Silenciós.** Un ambient tranquil t'ajudarà a concentrar-te. Pots utilitzar taps o auriculars amb cancel·lació de soroll per aïllar-te de sons molestos.
- **Ben il·luminat.** Si tens llum natural, no ha d'il·luminar de manera directa els teus apunts ni la teva pantalla d'ordinador. La llum artificial convé que sigui homogènia, sense canvis d'intensitat. Si escrius en paper, ha d'arribar pel costat esquerre si ets dretà, i pel dret si ets esquerrà.
- **Còmode i ergonòmic.** La cadira ha de subjectar la teva esquena per evitar males postures. L'escriptori convé que sigui ample perquè puguis disposar de tot el material necessari..

Emprar tècniques d'estudi

Hi ha multitud de tècniques que faciliten l'aprenentatge i la retenció d'informació:

- Mapes conceptuals
- Subratllat
- Resums
- Esquemes
- Explicació oral..

Descansar

Per aprofitar al màxim el temps d'estudi és important afrontar-lo amb **energia i capacitat de concentració**. Per això és convenient:

- Dormir 9/10 hores a la infància o adolescència.
- Intercalar pauses curtes durant l'estudi per desconnectar i moure't una mica.

Tenir cura de l'alimentació i fer exercici

La teva salut física influeix en el teu rendiment intel·lectual. Alguns hàbits que poden afavorir les teves funcions cognitives són:

- Tenir una **dieta equilibrada i nutritiva** rica en fruites, verdures i llegums.
- Mantenir-se **hidratat**; convé beure entre 1,5 i 2 litres d'aigua al dia.
- Dedicar **temps a realitzar exercici o esport**.

Evitar distraccions

Redueix possibles distraccions **per treure el màxim partit al teu temps d'estudi**:

- Posa en mode avió o silenci el teu telèfon mòbil perquè no et molestin les notificacions. Millor encara, no tinguis el mòbil al costat quan estudiïs o facis deures.
- Demana a la teva família que respecti el teu temps d'estudi perquè evitin alçar la veu o escoltar la televisió amb un volum elevat.

Demandar ajuda quan sigui necessari

Si no entens algun concepte, no saps com organitzar l'estudi o et costa concentrar-te, **pots buscar ajuda** en:

- **Professors**, per resoldre els teus dubtes sobre el temari.
- **Familiars, amics o companys**, per explicar el temari i fer-vos preguntes amb l'objectiu de verificar que heu entès els continguts.
- **Altres professionals**, que poden ajudar-te amb classes de reforç, acompanyar-te en la planificació de l'estudi o donar-te suport psicològic .



