

Organització i planificació del temps i activitats a fer.

Establir un **horari d'estudi** diari i realista. (Al voltant de dues hores d'estudi diari.) L'horari ha d'estar a la vista al lloc on l'alumne estudiï diàriament.

Ús de l'**agenda escolar**. És molt important anar anotant totes les assignatures del dia i, devora, escriure quins deures hi ha per fer a casa.

Repassar tot allò que s'ha fet a classe.

Escoltar i prestar atenció a classe ens permetrà utilitzar la informació de manera més ràpida i eficaç.

No estudiar-ho tot el dia anterior a l'examen, distribuir la informació per tenir temps un o dos dies abans per poder fer un bon repàs de la lliçó.

A l'hora de fer l'examen el primer és comprendre bé les preguntes, administrar-se el temps, respondre primer les que se saben més bé, repassar-ho tot.

Utilitzar les **tècniques d'estudi** apreses a l'educació primària:

- **Llegir** (la lectura ha de ser eficaç, ha de permetre entendre allò que es llegeix)
- **Subratllar** el més important: paraules clau, dates, noms de persones o llocs importats...
- **Fer un esquema i/o un resum** d'allò que s'ha subratllar.

És bàsic **alimentar-se bé** i fer **activitat física** regularment.

Sobretot..., **pensar sempre en positiu**.

Eines per superar amb èxit l'ESO

seras.uib.cat



Universitat
de les Illes Balears



GOVERN
ILLES BALEARS

PortUIB

Programa d'orientació i transició
a la Universitat