

LA SELECTIVITAT : TEMPS DE PRENDRE DECISIONS



Aquestes dates en que ja s'acaba el curs tothom està estressat amb els exàmens i com si no fora poc, la majoria dels alumnes de segon de batxillerat a més tenen la pressió de prendre un

a decisió sobre el seu futur i cap a on orientaran els seus estudis futurs. Tots aquests nervis poden afectar a la hora d'estudiar per la selectivitat, és per això que aquí teniu uns bons consells per poder estudiar correctament que us podrien ajudar a combatre el nerviosisme.

1. Programar-se un horari

Avui dia és molt fàcil distreure's mentre estàs estudiant ja sigui mirant vídeos al youtube, xarxes socials o fent viatges constantment a la nevera per anar a buscar alguna cosa per picar. És per això que recomano estudiar fora de casa, en biblioteques, aules d'estudi o acadèmies on l'ambient d'estudi és més adequat que a casa i ajuda a reduir les distraccions.

2. Estudiar fora de casa

Aquest és un punt molt important. cal planificar-se les hores d'estudi i també els descansos. Per això és recomanable fer-se un horari el més detallat possible on es pugui veure les hores destinades a cada assignatura, a cada tema i sobretot tenir clar com prioritzaràs cada una de les assignatures i com serà la manera d'estudiar-les. És important que es compleixi aquest planning, per això s'han de posar objectius realistes i que no siguin extremadament ambiciosos ja que si aquests no es compleixen, poden generar més frustració i estrès.

3. Prioritzar les assignatures

Cal que abans de res avaluïs la dificultat que et presenta cada una de les assignatures i el volum de matèria a estudiar. Tenint en compte aquests dos paràmetres, assigna una puntuació a cada assignatura (10 la que presenta més dificultat i 1 la que menys). Això et pot ajudar a saber quina assignatura necessites dedicar-li més hores d'estudi.

4. Abordar de manera diferent les assignatures.

Cada assignatura s'ha d'estudiar de manera diferent. Hi ha assignatures més pràctiques com ara les matemàtiques, la física, la química, la tecnologia entre d'altres. En aquest cas és recomanable prioritzar els problemes i exercicis pràctics i anar memoritzant les bases teòriques a mesura que es van resolent els dubtes que sorgeixen a l'hora de resoldre els problemes.

Per les assignatures més teòriques com història, filosofia i les llengües, el més recomanable és fer una primera llegida del tema i després fer resums amb les teves pròpies paraules per tal de interioritzar millor els coneixements.

5. No estudiar el dia abans de l'examen

Estudiar el dia abans de l'examen no és el més recomanable. L'únic que es genera amb això és més nerviosisme i ansietat. El més recomanable és fer una cosa completament diferent. Estudiar alguna altra cosa o desconnectar fent altres activitats.

6. Que fer quan comences a pensar que no te'n sortiràs?

En períodes d'estrès és molt habitual trobar-se en moments que creus que no pots o que no te'n sortiràs. Si et trobes en un d'aquests moments el millor és sortir a donar una volta, que et toqui una mica l'aire, descansar uns minuts, agafar perspectiva de la situació i relativitzar el problema, que tampoc és la fi del món. Després al tornar a estudiar seràs capaç d'abordar el problema de manera diferent i més eficaç. La selectivitat no és un examen difícil. S'ha de pensar que la escola si no us hagués vist preparats us ho hauria fet saber.

Pels que necessiteu ajuda tant en coneixements com en tècniques d'estudi o organització, a l'ATELIER DE SARRIÀ i a l'ATELIER BONANOVA estem a la vostra disposició per ajudar-vos.

Molta sort i molts ànims amb els exàmens!!!! Sou joves i podeu aconseguir el que us proposeu!!!

Neus Sunyer

Graduada en Química per UB

Professora a l'Atelier Bonanova