



## TÈCNIQUES D'ESTUDI

# Aprofita el temps d'estudi Millora els teus resultat

### Lloc d'estudi



Habitació ordenada, taula sense objectes que distreguin, silenci, il·luminació natural, temperatura ideal (ni fred, ni calor), ment relaxada i sense maldecaps.

### Organitzat el temps d'estudi



Fer un pla de treball:

- **Realista:** tenir en compte les activitats complementàries
- **Adaptable:** ajustable a canvis no previstos
- **Personal:** organitzar segons el teu ritme de treball

### Lectura



- Eina principal en l'estudi
- No llegir per llegir
- Buscar informació concreta
- Verificar que s'ha entès el que s'ha llegit

### Subratllat



- Destacar idees essencials
- Ressaltar en color
- Subratllar quan es faci una segona lectura

### Esquema



- Posar les idees centrals
- Informació resumida
- Explicar les relacions entre les idees

### Apunts



- Prendre bé els apunts:
- Estar atents
  - Resumir mentalment
  - Escriure de pressa
  - Abreviar

### Examen



- Expressar el què saps
- Abans, simulació de l'exàmen
  - Bona presentació
  - Planificació del contingut
  - Revisió posterior

Assessoria formació:  
[www.barcelonesjove.net](http://www.barcelonesjove.net)



