



Universitat
de les Illes Balears

Entre tots,
UIB

Alguns consells per afrontar aquests dies de confinament i aprofitar l'estudi

Conserva les rutines diàries

No estam de vacances i
hem de fer que el temps sigui
al més productiu possible

Continua posant el despertador
cada dia.

Berena i vesteix-te com si
haguessis d'anar a classe.
Està demostrat que el nostre
cervell associa el pijama amb el
descans; per tant, arregla't!

L'ambient d'estudi és important:
cerca un lloc on puguis estar
concentrat i estudiar.

Posa't un horari d'estudi,
intentant que s'ajusti a l'horari
de classe habitual.

Elabora una llista de tasques a
fer: revisa totes les assignatures,
aprofita per posar-te al dia,
apunta els dubtes que et van
sorgint i consulta'ls amb el
professor de manera virtual.

Segueix un mètode d'estudi pas
a pas: llegir, subratllar, resumir,
fer esquemes, etc.

Aprofita els avantatges
que ens proporcionen les
noves tecnologies: pots
fer videotelefonades amb
professors i companys de
classe, compartir exercicis
pràctics, fer treballs en
grup, etc.

D'altra banda, evita l'abús de
pantalles i videojocs: fes-ne
un ús responsable.

Els descansos són importants:
fes pauses durant l'estudi.

Segueix una dieta saludable
i apropiada: intenta no picar
entre hores, consumeix fruites
i verdures i mantén-te ben
hidratat.

Fes exercici a casa: hi ha una
gran varietat de vídeos amb
rutines d'exercicis per fer a casa.

seras.uib.cat

Vicerektorat
d'Estudiants

GOIB CONSELLERIA
EDUCACIÓ, UNIVERSITAT
I RECERCA
DIRECCIÓ GENERAL
POLÍTICA UNIVERSITÀRIA
I RECERCA

PortUIB

Programa d'orientació i transició
a la Universitat