

Reprèn hàbits i rutines. Respecta les hores de descans, de fer les menjades, de temps lliure... Mantén uns horaris regulars.

Menja de manera saludable. Menjar bé t'ajudarà a estar bé físicament i mentalment.

Fes esport i/o potencia el joc actiu.

Planifica el temps. Marca't unes obligacions diàries, sempre lligades al teu horari escolar.

Posa límits a l'ús innecessari de la tecnologia (telèfons mòbils, tauletes, consoles...).

Du una vida activa. Gaudeix del temps lliure fent activitats que t'agradin i que et relaxin.

Tingues cura del teu estat d'ànim. Evita de preocupar-te en excés intentant relativitzar les coses.

Intenta conservar el bon humor. Una actitud positiva t'ajudarà a adaptar-t'hi més bé.

Comparteix els dubtes amb els companys. Ells estan en la mateixa situació que tu.

Aprofita la disponibilitat dels professors que tens al centre escolar.

Marca't reptes nous. Han de ser reals i assolibles.

Prepara un lloc a ca teva que sigui còmode i tranquil per poder-hi estudiar.

Educa la ment sense oblidar el cor. Activa el cervell.

Els imprescindibles per tenir un bon curs escolar

seras.uib.cat



Universitat
de les Illes Balears



GOVERN
ILLES BALEARS

PortUIB
Programa d'orientació i transició
a la Universitat