

## La planificació del temps

[Unitat d'Assessorament Psicopedagògic]

El **TEMPS** de què disposem és un **factor que pot jugar a favor o en contra nostre** a l'hora d'estudiar.

Cal tenir-ho en compte des del principi del curs, per tal d'evitar situacions estressants just abans de l'època d'exàmens, entrega de treballs, pràctiques, etc.

### SUGGERIMENTS

*(per tal de fer que l'organització del temps sigui un factor que jugui a favor nostre)*

\* Cal dedicar temps a l'estudi, **PERÒ** també a tantes altres coses de la vida, com ara a la diversió, a l'oci, a l'esport, a la vida social, a la feina o a les tasques de casa.



Per això està bé **PLANIFICAR-SE** una mica, aclarint què volem aconseguir a través de l'estudi i en quin espai de temps.

### La PLANIFICACIÓ...

#### ...ha de SER:

- ✓ **àgil i flexible** a les activitats i objectius marcats.
- ✓ **personal**, d'acord amb les característiques i capacitats personals pròpies. Dependrà de la nostra preparació, interessos, necessitats, ritme de treball, les característiques de la matèria, etc.
- ✓ **realista**, en el sentit que es pugui dur a terme: ajustada a les possibilitats reals.
- ✓ **adaptable** a tot allò que pugui anar sorgint, ja que poden sortir **imprevistos**.
- ✓ **rectificable**: a mesura que avaluem el seu compliment l'hem d'anar reajustant.

#### ...ha de TENIR EN COMPTE:

- ✓ el **temps** disponible i el temps necessari per a cada matèria.
- ✓ els **objectius**.
- ✓ el **grau de dificultat de la matèria** la quantitat de treball a realitzar.
- ✓ les **possibilitats personals** (la voluntat, l'hàbit, etc.).
- ✓ el grau de coneixement de les **estratègies** d'aprenentatge.

## La planificació del temps


[Unitat d'Assessorament Psicopedagògic]

### és **RECOMANABLE:**

- ✓ **dividir el temps** per assignatures o matèries d'estudi, col·locant les més difícils en hores de major rendiment.
- ✓ utilitzar **temps breus i repartits** en l'estudi d'una assignatura o tema. És millor llargs períodes de temps seguits.
- ✓ **descansar o canviar d'activitat** després d'estudiar intensament durant un període de temps raonable.
- ✓ **tenir en compte les feines de més a menys urgents**, les més difícils i les que no ho són tant, procurant fer les primeres en els moments que estem més frescos i desperts, triar el moment més adequat per cada activitat segons l'espai, el temps disponible, l'esforç necessari, i que les tasques siguin variades o alternades.

### **TIPUS:** *(prenent com a criteri el temps)*

- ☛ Planificació a **llarg termini** (amb un calendari del curs sencer), per a tenir una perspectiva general de les dates d'entregues i/o exàmens.
- ☛ Planificació a **curt termini**, amb un horari setmanal ajustat al temps de què es disposa.
- ☛ Planificació de la **feina diària**, fàcil i funcional per organitzar les tasques pròpiament.

- 
- Dóna **tranquil·litat** i **seguretat**
  - **Facilita el treball diari** agafar l'hàbit d'estudi
  - **Evita acumular tasques** a l'últim moment i compromet amb uns objectius concrets.
  - **Evita la improvisació** a l'hora d'estudiar, perquè permet agafar un horari i ritme de treball regular.

**- Una bona planificació et permetrà gaudir del teu temps d'oci! Hi tens tot el dret!**