EDUCACIÓ | Redacció | Actualitzat el 18/03/2020 a les 12:35

5 consells per estudiar des de casa durant el confinament



Des de la setmana passada, que més d'1 milió d'alumnes estan estudiant des de casa arran del tancament d'escoles, instituts i universitats pel coronavirus. **És per això, que avui us hem preparat un recull de consells que us poden anar bé per fer front a aquesta situació.**

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz
1. Posa't horaris
Per tal de ser productiu és molt important que cada dia segueixis unes pautes determinades. Per exemple, llevar-te a la mateixa hora, dutxar-te, esmorzar i posar-te a fer feina abans de les 10 del matí. Fer-ho t'ajudarà a concentrar-te.

2. Crea un espai còmode
A més d'uns horaris, també és clau que tinguis un espai on et sentis còmode i a gust per estudiar i fer feina. Segons els experts, cal que l'espai que escullis sigui silenciós i estigui lliure de

distraccions. És a dir, millor si no hi ha televisió o altres elements que et puguin despistar.

3. Aplicar la regla 52-17
Diversos estudis han demostrat que les persones som més eficients si seguim la regla del 52-17. Aquesta tècnica consisteix a estudiar o treballar durant 52 minuts i després descansar durant 17. I és que, passar-te massa hores concentrat realitzant una tasca pot arribar a ser contraproduent. Per tant, gestiona bé el teu temps.

4. Comença pel més complicat
Si tens l'opció d'organitzar com vols les tasques que has de fer, comença per aquella que et faci més mandra o sigui més complicada. A primera hora del matí, després d'haver esmorzat, acostumem a ser més productius. Per tant, aprofita aquest moment per treure't de sobre allò més difícil.

5. Alterna activitats
Per tal de no caure en la repetició, intenta alternar les activitats. És a dir, dedica una o dues hores a una tasca i després passa a una altra. Així se't farà menys pesat.