



# L'ambient d'estudi



## Tercer cicle

NOM..... CURS.....



**L'ambient d'estudi és el lloc on habitualment estudies i fas els deures. Aquest lloc ha de complir una sèrie de requisits perquè puguis rendir al màxim.**

### **Per què és important l'ambient que ens envolta a l'hora de l'estudi?**

És molt important perquè et pot ajudar a concentrar-te, a no cansar-te, a no dormir-te, a no patir malalties (mal d'esquena, miopia, tensió al clatell, mal de cap...) i, fins i tot, a fer que estudiar sigui molt més agradable.

En definitiva un ambient adequat d'estudi és el primer fonament de l'èxit a l'hora de poder obtenir uns bons resultats acadèmics.

### **Consells que cal seguir per tenir un bon ambient d'estudi**

- Has d'estudiar i fer els deures sempre a la mateixa habitació.
- Aquesta habitació ha de ser un lloc tranquil i silenciós.
- Ha d'estar ben il·luminada amb el màxim de llum natural, però molt millor que sigui artificial abans que estudiar amb poca llum. El millor és que a l'habitació hi hagi un llum central i un a la taula d'estudi (preferentment amb bombeta blava) a l'esquerra dels dretans i a la dreta dels esquerrans (de manera que no et puguis fer ombra).
- L'habitació d'estudi ha d'estar al voltant dels 20 ° C.
- Cal que sigui un lloc que es pugui ventilar i de tant en tant. En notar l'ambient carregat, obriu la finestra i renovau l'aire.



- L'habitació ha d'estar ben ordenada i neta. No hi ha d'haver joguetes o similars que et puguin distreure.
- La teva postura front a la taula d'estudi ha de ser en forma de 4: columna recta, cuixes horitzontals i turmells verticals. Els colzes han de fer angle recte amb la taula.
- Pel que fa a la taula ha de ser àmplia i només hi ha d'haver el que necessites per estudiar.
- La cadira amb respall que et permeti mantenir l'esquena recta.
- L'estanteria ha d'estar a prop de la taula. Hi has de tenir tots els llibres i material que puguis necessitar d'una manera ordenada.
- T'anirà molt bé tenir un lloc com un suro o similar on hi puguis penjar el teu horari, dates d'exàmens, notes...
- Finalment rendiràs molt més si fas els deures o estudies quan et trobes relaxat i descansat (és important dormir unes 10 hores)
- No estudiïs més d'una hora seguida (especialment si estudies teoria). Si fos el cas, quan duguis uns 50 minuts estudiant, descansa uns 10 minuts abans de continuar amb l'estudi.





## Com ha de ser el lloc d'estudi?

Escriu a la columna de la dreta respecte de què es diuen les frases que s'enumeren:

- Lloc d'estudi (habitació)
- Taula i cadira
- Silenci
- Il·luminació
- Temperatura
- Estat emocional

1. On has de tenir a l'abast tot el que et calgui per a l'estudi: llibres, diccionaris, atlas...	
2. Te l'has de sentir teu i trobar-t'hi còmode.	
3. Ha d'estar perfectament ordenada i ventilada.	
4. Ha de ser prou ampla i ordenada.	
5. No ha de tenir objectes que et puguin distreure.	
6. No ha de ser massa còmoda, amb el respall recte.	
7. La concentració no és pot aconseguir amb un ambient sorollós.	
8. Per a determinats tipus de feina és tolerable una música ambiental.	
9. T'has de mantenir allunyat de converses, del televisor i del telèfon.	
10. L'ideal és que treballis amb llum natural.	
11. Per evitar l'ombra, el llum de taula ha d'estar situat al cantó contrari del de la mà amb què escrius.	
12. Hi ha d'haver un llum que centri la il·luminació a la zona de treball.	
13. No es pot estar còmode on fa massa fred o massa calor.	
14. És ideal al voltant dels 20 ° C.	
15. Ni el calor ni el fred han de ser obstacle per a la teva concentració.	
16. T'has d'asseure a estudiar amb la ment relaxada.	
17. Sense maldecaps ni preocupacions que et distreguin.	
18. Si tens cap problema important, comparteix-lo amb alguna persona de la teva confiança que pugui orientar-te.	



## Autoavaluació del meu ambient d'estudi

	Sí	No
1. L'habitació que utilitz a casa per a estudiar és àmplia.		
2. Estudiï sempre en la mateixa habitació de casa.		
3. L'habitació que utilitz per a estudiar és silenciosa.		
4. Tenc habitualment ordenada l'habitació que utilitz per a estudiar.		
5. Dispòs en l'habitació d'estudi de totes les coses que necessit per a treballar.		
6. Trob amb facilitat a l'habitació les coses que necessit per a realitzar els treballs.		
7. Dispòs d'espais suficients per a mantenir les meves coses ordenades.		
8. L'habitació que utilitz per a estudiar té una bona ventilació.		
9. L'habitació que utilitz per a estudiar té una bona il·luminació.		
10. Me sent còmode en l'habitació que utilitz per a estudiar i fer els deures.		
11. Dispòs d'una taula per a estudiar i realitzar els treballs escolars.		
12. La taula que utilitz és prou gran i em permet tenir a sobre tot el que necessit.		
13. Normalment tenc neta i ordenada la taula que utilitz per a estudiar i fer els treballs.		
14. La taula que utilitz per a estudiar està allunyada de la TV i dels aparells de música.		
15. Em sent còmode assegut front a la taula en la que estudiï a ca meva.		
16. La taula que utilitz a ca meva és per al meu ús exclusiu.		
17. Tenc bona il·luminació quan estuiï i faig els deures.		
18. Estic còmode en la cadira que utilitz per a estudiar i treballar a casa.		
19. La cadira que utilitz per a estudiar és especial i distinta a les altres de la casa.		
20. La cadira que utilitz em permet seure'm còmodament a la taula.		



21. La cadira que utilitzo és regulable en alçada		
22. Disposo d'estanteria pròpia per a llibres i útils escolars		
23. Tenc la meva estanteria ordenada.		
24. Trobo a la meva estanteria amb facilitat les coses que necessito.		
25. Els útils necessaris per al meu estudi els tenc separats de les altres coses.		
26. Mantenc ordenada l'habitació.		
27. Noto que l'ordre de la meva habitació m'ajuda a estudiar millor i més ràpid.		
28. Quan estudiu hi ha un ambient silenciós a casa meua.		
29. Tenc per costum ventilar de tant en tant l'habitació en la que estudiu.		
30. L'ambient de casa meua me permet estudiar relaxat i tranquil.		





## Solucions

### Com ha de ser el lloc d'estudi.

1. Lloc d'estudi (habitació)
2. Lloc d'estudi (habitació)
3. Lloc d'estudi (habitació)
4. Taula i cadira
5. Taula i cadira
6. Taula i cadira
7. Silenci
8. Silenci
9. Silenci
10. Il·luminació
11. Il·luminació
12. Il·luminació
13. Temperatura
14. Temperatura
15. Temperatura
16. Estat emocional
17. Estat emocional
18. Estat emocional

### Autoavaluació del meu ambient d'estudi

Si has contestat a totes les qüestions que SÍ, l'ambient extern que envolta el teu estudi i les teves activitats escolars a ca teva és l'ideal i, per tant, no tindràs cap excusa per a no ser un alumne destacat i exemplar. Quant més t'acostis a les 30 respostes afirmatives millor serà el teu ambient per a l'estudi a casa. Tracta d'assolir que allà on has hagut de posar NO puguis prest posar SÍ. Estudiaràs millor, sens dubte.