




# L'ATENCIÓ I LA CONCENTRACIÓ

Fer atenció i concentrar-se significa estar únicament pendent d'allò que hem d'estudiar i evitar distraccions.

ALLÒ QUE ENS FA DIFÍCIL CONCENTRAR-NOS	ALLÒ QUE ENS AJUDA A CONCENTRAR-NOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar molt cansat/ada.</li> <li>• Estar malalt.</li> <li>• No haver dormit prou durant la nit i tenir son.</li> <li>• Estar nerviós.</li> <li>• Estar preocupat.</li> <li>• Estar mal alimentat.</li> <li>• Tenir antipatia per alguna assignatura que hem d'estudiar.</li> <li>• Tenir mal a alguna part del nostre cos.</li> <li>• Estar pendent d'alguna distracció: la televisió, la música, renous, ...</li> <li>• Fer els deures amb unes condicions poc adients (manca de llum, postura incòmoda i incorrecta, ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fer petites pauses en la lectura o en l'estudi. Si estudiem molt de temps és important fer pauses cada 45 minuts aproximadament.</li> <li>• Estudiar quan no estem cansats.</li> <li>• Estudiar alternant assignatures fàcils amb assignatures difícils.</li> <li>• No estudiar tot el temps en la mateixa postura. Anar canviant per evitar que el cos se fatigui.</li> <li>• Donar importància a les assignatures que ens agraden menys.</li> <li>• Allunyar els objectes o situacions que ens distreuen. Evitar les distraccions.</li> </ul> 



# CONSELLS

Aprèn-los de memòria. T'ajudaran!

Abans de posar-te a estudiar  
les teves preocupacions intenta eliminar.



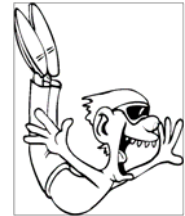
Si les feines llargues te cansen,  
estudia-les en dos temps i veuràs com t'encanten!!



Si te distreuen les teves coses i els jocs,  
posa-los a uns altres llocs.



Si l'estudi trobes avorrit  
cerca noves formes de fer-lo divertit!!



Tot allò que estudies és important,  
estudia amb ganes i ho trobaràs interessant.



Quan dediques el temps a estudiar  
els renous i la música hauràs de deixar.

