



Cinc consells per tenir èxit en els teus exàmens

Ara que ja no queda res per la Selectivitat 2024 t'expliquem alguns *tips* que poden ajudar-te a superar més fàcilment els exàmens. Les proves començaran dimarts 4 de juny i s'allargaran fins dijous 6.

Quan s'acosten els exàmens finals o en aquest cas la Selectivitat 2024, de vegades és difícil trobar la manera més eficaç de poder estudiar tot el temari que entra. Ara bé, hi ha **cinc consells que poden ajudar-te a treure millors resultats**.

Pensar en el significat

Molts cops quan estudies intentes memoritzar mecànicament el temari. Et recomanem que en comptes de fer això, reflexionis sobre el significat d'allò que estàs aprenent. Intenta connectar amb els nous conceptes, per fer-ho pots utilitzar les teves pròpies paraules i buscar exemples que t'ajudin a comprendre millor. Potser et serveix explicar-ho a una altra persona com si es tractés de l'última sèrie que has vist.

Exposar

La pràctica d'exposar allò que vas aprenent és fonamental. Pots posar a prova el teu coneixement sense mirar les respostes. Aquest esforç, per molt que sigui difícil al principi, reforça la teva capacitat per recuperar la informació en el futur. Pots fer servir tècniques com explicar-ho a tu mateix en veu alta, fer esquemes o targeta de memòria.

Organitzar bé el temps d'estudi

Passar-se la nit abans de l'examen estudiant i sense descansar no és bona idea. Distribuir l'estudi al llarg del temps és molt més efectiu que estudiar intensament a última hora. A més, això et permet poder alternar diferents temes en lloc d'enfocar-te en un sol al mateix temps. Això



millorarà la teva retenció i comprensió de la informació.

Evita algunes 'tècniques'

Hi ha algunes estratègies molt comunes com la de rellegir diversos cops, copiar repetidament el mateix material o subratllar excessivament. Aquestes ens poden portar a memoritzar la informació, però no a comprendre el que estudiem. Per això és important identificar quines són les pràctiques que més ens serveixen a nosaltres.

Evitar les distraccions

Pots intentar trobar un espai lliure de distraccions ni visuals ni auditives. Això afavoreix a tenir un aprenentatge més efectiu. Sovint hi ha qui necessita escoltar música per concentrar-se, però en aquests casos es recomana música sense lletra o més relaxant, perquè no ens distregui.

Un extra!

Si t'estàs preparant per a la Selectivitat 2024 també et pot servir consultar altres exàmens d'anys anteriors per veure el format i el temari. Pots consultar-ho al web [gencat.cat](https://www.gencat.cat), on també pots fer els exàmens de la selectivitat per temes.