



5 consells per tornar a la rutina després de les vacances de Nadal

Després de les vacances de Nadal, on les nits llargues, els dinars familiars i les hores de descans han estat els protagonistes, tornar a la rutina pot semblar un autèntic repte. Però no et preocupis! És normal sentir-se una mica desorientat/ada al principi, però amb paciència i uns bons hàbits, pots reprendre el ritme i preparar-te per als exàmens de manera efectiva. A continuació, et presentem una guia completa per ajudar-te a organitzar-te, recuperar el focus i començar l'any acadèmic amb energia.

1. Fes una planificació completa del trimestre

La clau per a una tornada amb èxit és saber què tens per davant. Agafa una agenda, una llibreta o una aplicació de planificació i:

Apunta les dates clau: com exàmens, lliuraments de treballs, presentacions o altres esdeveniments importants.

Estableix objectius: Què vols aconseguir aquest trimestre? Millorar les notes? Treballar més en equip? Escribeu-ho i revisa aquests objectius regularment.

Crea un horari d'estudi: Reparteix les hores diàries de manera equilibrada. Reserva temps per estudiar, però també per descansar i dedicar-te a les teves aficions.

Consell extra: Si vols motivar-te més, utilitza colors o adhesius per destacar tasques importants. Fer que l'organització sigui visualment atractiva pot ajudar-te a mantenir l'interès.

2. Recupera els teus hàbits d'estudi

Durant les vacances, és normal deixar de banda els llibres, però ara és moment de tornar-hi:

Comença amb estones curtes: Dedicar 30-45 minuts al principi per no saturar-te. A mesura que recuperis el ritme, podràs allargar el temps d'estudi.

Crea un espai d'estudi còmode: Elimina distraccions, prepara tot el material que necessites i assegura't que l'espai tingui bona il·luminació i sigui agradable.

Utilitza tècniques d'estudi efectives: Esquemes, mapes mentals, resums i flashcards són eines excel·lents per entendre i memoritzar conceptes.

Si tens dubtes sobre com començar, revisa els apunts de les últimes classes abans de Nadal. Això et donarà una base sòlida per reprendre els temes pendents.

3. No deixis els exàmens per a l'últim moment

Els exàmens finals poden semblar llunyans, però preparar-te amb temps farà que tot sigui molt més fàcil. Aquí tens un pla d'acció:



Divideix el temari: Organitza els temes en petites parts i treballa'n una cada dia. Així evitaràs estudiar tot de cop i reduiràs l'estrès.

Fes proves d'autoavaluació: Practica fent exercicis o simulant preguntes d'examen. Això t'ajudarà a identificar els punts febles que necessiten més atenció.

Crea un sistema de repàs: Dedica un dia a la setmana a revisar el que has estudiat fins ara. Això reforçarà els coneixements i evitarà que t'oblidis dels temes.

4. Recupera un ritme saludable de vida

Tornar a la rutina no és només qüestió d'estudiar. També implica cuidar el teu cos i la teva ment:

Dorm bé: Intenta dormir entre 7 i 8 hores cada nit. Això és essencial per mantenir la concentració i l'energia. Si has estat anant a dormir tard durant les vacances, ajusta el teu horari a poc a poc.

Menja de manera equilibrada: Evita el consum excessiu de dolços i *snacks*. Invertir en una alimentació saludable t'ajudarà a tenir més energia i millorar la teva memòria.

Fes exercici: No cal que t'apuntis a un gimnàs! Una caminada diària, anar en bicicleta o fins i tot ballar a casa poden ser suficients per activar-te. L'activitat física allibera endorfines, que et fan sentir més positiu/va.

Tingues cura de la teva salut mental: Si et sents aclaparat/ada, dedica uns minuts al dia a fer respiracions profundes o practicar *mindfulness*. També pots parlar amb amics o familiars sobre com et sents.

5. Mantén un equilibri entre responsabilitats i oci

És important que el teu dia a dia no sigui només estudiar. Dedica temps a les activitats que t'agraden i t'ajuden a relaxar-te:

Fes pauses regulars: Cada hora d'estudi, descansa 5-10 minuts. Aprofita aquest temps per estirar-te, escoltar música o sortir a prendre l'aire.

Estableix recompenses: Per exemple, si estudies dues hores seguides, regala't una estona veient la teva sèrie preferida o xatejant amb els teus amics.

No et comparis amb els altres: Cadascú té el seu ritme. Focalitza't en els teus progressos i celebra els petits èxits.

6. Busca ajuda si la necessites

Si et costa organitzar-te o tens dificultats amb alguna assignatura, no dubtis a demanar ajuda:

Parla amb els teus professors: Sovint poden oferir-te recursos o consells per millorar.

Forma grups d'estudi: Treballar amb companys pot fer que l'aprenentatge sigui més amè i efectiu. A més, compartir dubtes i idees sempre ajuda.

Consulta recursos en línia: Hi ha moltes plataformes amb tutorials, exercicis interactius i explicacions que poden fer més fàcil entendre els temes.

