

CONSELLS PER A ESTUDIAR A L'ESTIU

Molts estudiants aprofitareu este estiu per a estudiar i preparar-vos els exàmens de setembre, la calor, el soroll, l'alimentació i els problemes personals són dificultats que troben per aconseguir uns bons resultats en la cita de setembre, ací vos donem una sèrie de recomanacions per a fer més suportable el temps d'estudi.



Combatre la calor. La calor influeix a l'hora d'estudiar, donat que la incomoditat que produïx afecta la nostra capacitat d'atenció i de concentració.

Per a contrarestar els seus efectes, cal tindre l'habitació ventilada, estudiar pel matí o per la nit. Si s'estudia amb llum natural, procurar no fer ombra en el llibre o els apunts i, si és llum elèctrica, millor tindre dos focos, al sostre i a l'escriptori. Una habitació sense coses innecessàries, ordenada i ben il·luminada ajudarà que ment i vista descansin.



Tindre cura de l'alimentació. Una bona dieta equilibrada i adequada és necessària per al bon rendiment de la memòria i capacitat de concentració.

És recomanable beure per a no deshidratar-se entre 1.5 i 2 litres d'aigua diaris, o d'altres líquids (refrescos, suc, llet, orxata) sempre tenint en compte la major aportació calòrica innecessària d'estes begudes.



Mesurar molt bé el temps i organitzar-se. Cal marcar-se horaris per a estudiar durant este període de juliol i agost, sense excloure el descans i l'oci.



Acords amb la família i els amics. Demanar als amics que no telefonen a determinades hores, junt al respecte de la resta de familiars que conviuen a casa de l'estudiant, faran que es pugui estudiar en bones condicions.



La dificultat de concentració genera ansietat. La sensació que l'estiu se sol reduir a un mes que passa volant, i en un compte enrere per a la data dels exàmens contribuïx a l'augment de l'ansietat. Buscar un lloc agradable per a estudiar, fresquet, evitar pensaments irracionals que anticipen un resultat, relaxar-se o eixir un ratet de vegades, contribuïran a mitigar eixa sensació.

Manel.



SMSEMAIL

Envian's el teu comentari, pregunta, suggeriment al tel. 637 572 357 o a l'adreça melic@mislatajove.org amb l'assumpte "espai forma't"

"El valencià en un clic"

L'alcalde de Mislata presentà el passat 15 de maig, al Centre Jove del Mercat, un devedé interactiu per a poder aprendre valencià. Esta activitat forma part de les campanyes anuals de promoció lingüística que porta endavant l'Oficina Municipal de Promoció del Valencià. A l'acte es va convidar tot el teixit associatiu de Mislata i els equips directius dels centres docents de la localitat. L'objectiu d'este material és oferir recursos per a poder aprendre valencià de manera autònoma.

D'altra banda, l'Oficina de Promoció del Valencià ha distribuït ja el material per a la campanya de rebaixes. Es tracta de la difusió de cartells en horitzontal i vertical amb la llegenda Rebaixes i Descompte per a tots els comerços de Mislata.

