

Consells per omplir un horari.

David López. Setembre 2008.

A) Omplir l'horari

- Indiqueu a l'horari totes les classes que feu. Escriviu assignatura, nom del professor, tipus (teoria, problemes, laboratori) i aula.
- Si una classe no la feu totes les setmanes (perquè és quinzenal, o només es fan algunes classes al llarg de curs), indiqueu què fareu les setmanes que no anireu a classe. Indiqueu a l'horari quines setmanes teniu classe.
- Després d'omplir les hores de classe, ompliu les hores dedicades a activitats que feu habitualment i que tinguin un horari establert (practicar esports, tocar instruments musicals, ...). Fixeu-vos que el calendari va de dilluns a diumenge.
- Ompliu les hores dedicades a transport, tant cap a la universitat, com a altres activitats que feu. Ompliu també el temps de menjar / sopar i les hores de dormir / relax.
- De les hores que us quedin, heu de treure les d'estudi personal.
- El total d'hores d'estudi (incloent classes) hauria de ser entre 50 i 60 setmanals, depenent de la persona. La distribució: 25 hores de classe, més un mínim d'una hora d'estudi per hora de classe.
- Amb les hores disponibles, distribuïu les hores d'estudi, fins que omplin aquestes 25-35 hores requerides.

B) Consells

- Sigueu realistes amb el temps (no calculeu que esteu una hora al gimnàs: heu de comptabilitzar el temps total, incloent el temps de canviar-se, dutxar-se, transport, etc...)
- No us poseu poc temps per menjar. Mengeu tranquil·lament i doneu-vos un temps de relax després; no comenceu a estudiar immediatament després de l'àpat.
- Millor que no us poseu totes les hores d'estudi seguides. Millor dues parts d'una hora i mitja amb alguna cosa al mig, que una sessió de tres hores.
- Penseu que cada cert temps heu de parar d'estudiar. És cansat i de tant en quant cal aturar-se uns minuts (per exemple, en una sessió de 1h30' feu un descans de 10' al mig de la sessió).
- Hi ha estudiants als que els hi funciona millor tenir flexibilitat dins l'horari i als que els hi funciona millor tenir un horari rígid.
 - Als que els costa organitzar-se, va millor que indiquin quines assignatures estudiaran cada dia, i quan temps cadascuna (per exemple: de 15 a 16:30 IC). Això vol dir que ha de complir l'horari, començar a les 15 i acabar a les 16:30 rigorosament, i estudiar només IC a aquelles hores. A aquests estudiants els hi recomano que deixin alguna hora d'estudi sense assignar, per dedicar a les assignatures que considerin que necessiten alguna hora addicional.
 - Hi ha estudiants que no volen ser tan rigorosos. A aquests els hi recomano que es posin un horari d'estudi i que el compleixin rigorosament, però que estudiïn cada dia la matèria que considerin que han d'estudiar. Això si, porteu una comptabilitat de quantes hores dediqueu a cada assignatura i al final de la setmana mireu si estan equilibrades: no heu de dedicar moltes hores a una assignatura i descuidar les altres.
- Hi ha vegades que l'horari no es pot complir. Sempre que perdeu unes hores d'estudi, heu de recuperar-les un altre dia (o setmana).
- Sigueu realistes i honrats: proposar-se quelcom impossible porta a la frustració; enganyar-te a tu mateix només et farà sentir-te malament. Fes un horari que sàpigues que vas a complir, i compleix-lo.