

Aprendre millor per a no quedar-se en blanc



Entorn: afavoreix la concentració
Lectura: entrena l'atenció sostinguda



Saber, comprendre, aplicar
Divideix: trossos amb sentit, principi i final
Autoavaluació: què sé, comprenc, uso

Practica reptant al coneixement
Genera relacions profundes
Utilitza organitzadors gràfics



Motivació extrínseca: millora el compromís
Objectius petits: sensació d'assoliment
Metes a curt termini i **objectius** assequibles



Autocontrol: per a evitar distraccions
Autoregulació: no dependre de la motivació
Planificar: què, com, temps, dia, hora, lloc

