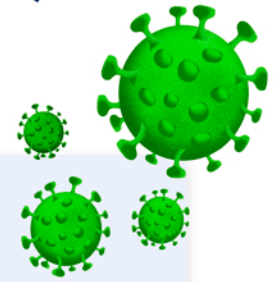




# RECOMANACIONS A L'ALUMNAT DE LA UPV PER A L'ESTUDI VIRTUAL



## SEGUIMENT DE LES ASSIGNATURES



### 1 REVISIÓ LES ASSIGNATURES EN POLIFORMAT

Tingues en compte que la docència està adaptant-se a la nova situació, sigues conscient d'això i revisa cada assignatura per a comprovar continguts, tasques, anuncis, etc. i compleix els terminis de lliurament.



### 2 CONTACTA AMB EL PROFESSORAT

És molt important mantenir la comunicació amb el professor a través de correu electrònic, el xat i fòrum de Poliformat o Microsoft Teams Office 365. Pregunta qualsevol dubte que tingues.



### 3 ASSISTEIX I PARTICIPA EN LES CLASSES VIRTUALS

Tingues present que el professorat pot impartir classes i tutories síncrones a través de Microsoft Teams d'Office 365.

## ESTUDI PERSONAL A CASA



### 4 PLANIFICA EL TEU TEMPS

Elabora una planificació setmanal per escrit en la qual apareguen clarament: les classes virtuals, les sessions d'estudi, tutories, activitats domèstiques, d'oci, gaudi, esport i descans. És fonamental mantenir rutines.



### 5 PREPARA EL TEU LLOC D'ESTUDI

Intenta estudiar sempre en el mateix lloc, disposa d'una taula d'estudi àmplia i tingues a mà tot el material necessari, evita distraccions, cal que mantingues una postura correcta en la cadira i has d'evitar estudiar en el sofà o en el llit. Mantingues una postura activa durant l'estudi: escriu, subratlla, acoloreix, etc.



### 6 CREA EQUIPS D'ESTUDI

Amb els teus companys: estableix xarxes d'alumnes per a compartir bones pràctiques i resoldre dubtes.

## BENESTAR PERSONAL



### 7 CONTEMPLA ACTIVITATS FORMATIVES COMPLEMENTÀRIES

És un bon moment per a realitzar aquelles activitats per a les quals mai trobes temps, aprofita per a realitzar els cursos que ofereix la UPV a través dels seus diferents serveis: ICE, CFP, SPNL, edX, etc.



### 8 EVITA LA SOBREENFORMACIÓ

És important que estigues informat de la situació actual, encara que et recomanem que selecciones les fonts d'informació i dosifiques el temps d'exposició per poder centrar-te en els teus estudis.



### 9 MANTINGUES HÀBITS SALUDABLES

Dorm 8 hores, cuida la teua alimentació, realitza alguna activitat física diària, contacta habitualment amb familiars i amics per a expressar els teus sentiments i així mantenir el teu benestar emocional.



### 10 PREN CONSCIÈNCIA DE LA SITUACIÓ

Accepta-la i viu-la com una oportunitat d'aprenentatge i centra't a aconseguir els teus objectius. Cerca la manera d'adaptar-te als canvis. Intenta mantenir un estat emocional serè i cerca l'assossec, per exemple, practicant alguna tècnica de relaxació o de meditació.

### RECURSOS COMPLEMENTARIS A LES RECOMANACIONS

Àudios de meditacions guiades de Vicente Simón  
Meditacions de Sara Mariner en Youtube

I recorda que si necessites ajuda psicopedagògica en la UPV pots contactar amb el Gabinet d'Orientació Psicopedagògica Universitària (GOPU): si vols saber com prems aci

