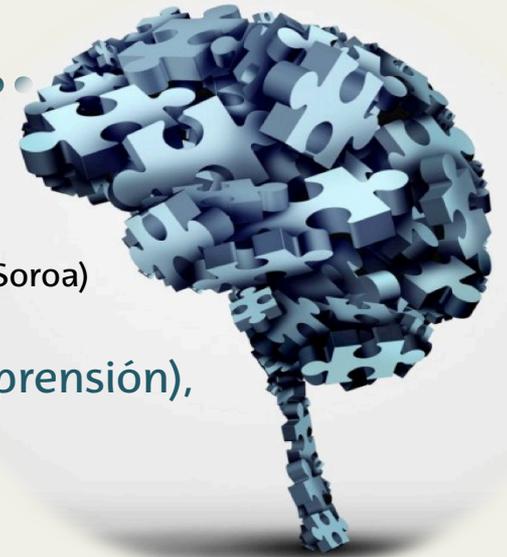


Para preparar exámenes...

¡Usa las 6 piezas!!

(Autora: Goretti Soroa)



Prepárate en base al tipo de examen: Tipo test (comprensión), Preguntas abiertas (profundización), Oral (ambas)...



Usa eficazmente tu tiempo: Estudio (50 min) + Descanso (10 min); Por la mañana "Me concentro" + Por la tarde "Repaso/Interiorizo".



Zona de estudio: Un buen "despacho" es la clave (luz natural, mesa vacía de distracciones, silla cómoda, material a mano).



Zzzzz Zzzzz Zzzzz: Mantén una rutina de sueño/despertar. Libre de pantallas.



Limenta tu cerebro: Desayuna sano y nutritivo; Come productos de la huerta (y Omega-3); Merienda frutos secos y/o zumos naturales; Cena pronto y ligero.



Evalúate tras cada tema: Esquemas, Resúmenes... Autodisciplina.