5 RECOMENDACIONES PARA EL ÉXITO EN ÉPOCA DE EXÁMENES

Antes de estudiar

Haz **ejercicio**

Relájate

Cómodo

Iluminado

Temperatura confortable

Cuida tu **entorno** de **estudio**

Cuida tu alimentación

Alimentación **saludable** y **equilibrada**
Come varias veces al día

Mantente **hidratado**
8-10 vasos de agua al día

Toma **comidas ligeras** y ricas en **vitaminas** y **minerales**
Toma verduras, frutas, hortalizas y legumbres.
No abuses de los azúcares refinados.

Máxima concentración

Autoevaluación
Pide a un amigo que te haga preguntas.
Repasa lo resaltado

Descansa
7-8 horas diarias
Evita bebidas excitantes, estimulantes y energéticas.

Planifica tu estudio

Estudia 4-6 horas

Resalta **lo importante**
y toma tus propios apuntes

Toma pequeños **descansos,** 10 minutos
por cada hora de estudio

Dedica un tiempo a la **reflexión**
sobre lo que has estudiado y complementa los temas con otras fuentes

Realiza
cuadros y mapas conceptuales

Durante el examen

Relájate

Ponte **cómodo**

Lee cuidadosamente las **preguntas**
y reflexiona antes de contestar

Prepara todo lo **necesario**

Instituto
Tomás Pascual Sanz

http://www.institutotomaspascualsanz.com/