

# RETO Universitarios

## OrientaNova

### Misión 3: El examen

#### 1. Durante el estudio

- Incluye en tu Planning:
  - Repasos frecuentes (establece que días dedicarás un ratito a repasar).
  - Ponte a prueba (Incluye en tu método esta técnica de estudio).
- Hábitos saludables:
  - Rutinas diarias:
    - Proponte unos hábitos saludables de alimentación, sueño descanso y ejercicio (desconexión) durante tu estudio.



#### 2. Día antes del examen

- Incluye repasos generales:

Lunes 7	Martes 8	Mierc 9	Jueves 10	Viern 11	Sábada 12	Domin 13
Tema 4	Tema 4	Tema 5	Tema 5	Repaso 4 y 5 Tema 6	Tema 6	Tema 6
Lunes 14	Martes 15	Mierc 16	Jueves 17	Viern 18	Sábada 19	Domin 20
Tema 7	Tema 7	Repaso	Repaso	Examen		

- Detecta: ¿Qué mensajes me doy a mi mism@? ¿Por qué mensaje los cambio?

**¡YO PUEDO!**

- ¿Cómo me relajo cuando estoy nervio@?

#### 3. Día del examen:

- Alarma, recordatorio en móvil, papel o agenda con la hora y lugar del examen.
- Alarma, recordatorio en móvil, papel o agenda con los materiales.
- Mi estrategia de “ataque” en el examen.



Asignatura: \_\_\_\_\_ Tipo examen \_\_\_\_\_

Mi “Plan de ataque” paso a paso: