

Paşi pentru dezvoltarea unei rutine de studiu accesibile

De ce este importantă o rutină de studiu?

Rutina de studiu este un set de obiceiuri şi structuri care te ajută să înveţi eficient, fără suprasolicitare. Pentru studenţii cu dizabilităţi sau cu nevoi educaţionale speciale, rutina devine un instrument esenţial pentru a preveni oboseala excesivă, anxietatea, dezorganizarea şi sentimentul de copleşire.

O rutină nu este rigidă. Nu înseamnă un program fix, ci un cadru predictibil, flexibil şi adaptabil. Obiectivul ei este:

- să îţi crească eficienţa,
- să reducă stresul,
- să îţi conserve energia,
- să te ajute să îţi menţii un ritm sănătos.

Pasul 1: Clarificarea obiectivelor şi priorităţilor

O rutină nu poate fi construită dacă nu ştii în ce **direcţie** mergi. Întrebări utile:

- *Ce am de făcut în această săptămână?* Notează cursurile, seminarele, proiectele, examenele, temele şi termenele-limită.
- *Care sunt sarcinile esenţiale?* Evită dilemele mentale. Alege 2–3 priorităţi principale.
- *Cât timp şi energie îmi cere fiecare?* Unele sarcini sunt „uşoare mental”, altele sunt solicitante. Alege ordinea în funcţie de nivelul tău de energie din zi.
- *Ce pot amâna sau delega?* Liniştea apare când se reduc lucrurile „în aşteptare”.

Pasul 2: Fragmentarea sarcinilor (metoda „paşilor mici”)

Creierul devine anxios când vede sarcini mari, vagi sau complexe. **Fragmentarea** reduce blocajul cognitiv. De exemplu: „Învăţ capitolul 4” → prea mare. „Citesc 2 pagini + notez ideile cheie” → gestionabil.

Fragmentarea eficientă presupune:

- împărţirea sarcinii în secţiuni mici;
- definirea fiecărui pas în 10–20 minute;
- stabilirea unei acţiuni foarte clare („scriu 5 rânduri”, „citesc 3 paragrafe”).

Pasul 3: Construirea unui program flexibil şi prietenos

Un program accesibil nu este despre control rigid, ci despre **structură** cu libertate.

- Metoda 3–2–1 (pentru zile obişnuite): 3 sesiuni de lucru de 20–30 minute; 2 pauze scurte de 5 minute; 1 pauză mai lungă de 15–20 minute
- Metoda 1+1 (pentru zilele dificile): 10–15 minute studiu; 10 minute pauză

Pasul 4: Crearea unui spaţiu de studiu accesibil

Mediul influenţează performanţa mai mult decât motivaţia.

Pentru studenţii cu dificultăţi de **concentrare**:

- foloseşte un birou cu suprafaţa liberă;
- elimină elementele vizuale perturbatoare;
- pune telefonul într-o altă cameră / modul focus.

Pentru studenţii cu sensibilitate **senzorială**:

- lumina caldă, difuză;
- căşti antifonice / dopuri de urechi;
- scaun stabil, spătar ferm;
- obiect tactil pentru autoreglare (mingiuţă, textură).

Pentru studenţii cu dificultăţi **vizuale**:

- font mare (14–16), contrast ridicat;
- materiale în format accesibil;
- cititor de ecran.

Pentru studenţii cu dizabilităţi **locomotorii**:

- poziţionarea materialelor la înălţimea potrivită;
- sprijin ergonomic;
- acces la mouse / tastatură adaptată.

Pasul 5: Folosirea instrumentelor potrivite

Instrumentele fac diferenţa între haos şi claritate.

- Planificare & organizare: Google Calendar, Outlook, Notion, Trello, Planere vizuale (foaie A4, agendă)
- Concentrare & autoreglare: Forest (concentrare), Pomodoro apps (Focus To-Do, Focus Keeper), Timer vizual pentru studenţi cu ADHD,

- Accesibilitate digitală: Microsoft Immersive Reader, NVDA (cititor ecran – gratuit), ZoomText / funcții de mărire

Pasul 6: Implementarea pauzelor reale (nu negociază nimeni cu ele)

Pauzele nu sunt opționale. Sunt parte din procesul de învățare. Creierul memorează în pauză, nu în efort continuu. În pauze:

- ridică-te în picioare;
- mișcă-te 1–2 minute;
- bea apă;
- ia aer proaspăt;
- evită telefonul și stimulii puternici.

Pasul 7: Autosustținerea psihologică (reducerea autocriticii)

Rutina se rupe nu din lipsă de disciplină, ci din: perfecționism, frică de eșec, anxietate, oboseală, multitasking excesiv.

Strategii utile:

- spune-ți: „Fac cât pot în ritmul meu.”
- acceptă zilele cu energie scăzută.
- nu te pedepsi pentru pauze lungi.
- reia rutina în momentul în care te simți pregătit(ă).

Pasul 8: Evaluarea săptămânală a progresului

O rutină bună se ajustează constant. La finalul săptămânii întreabă-te:

- Ce am reușit să fac?
- Ce nu a mers și de ce?
- Ce pot schimba pentru săptămâna viitoare?
- Când am avut cea mai bună energie?
- Ce m-a ajutat să mă concentrez?

Pasul 9: Reguli speciale pentru perioade de stres sau dizabilități fluctuante

Pentru studenții cu anxietate severă, ADHD, tulburări de procesare, afecțiuni cronice sau dizabilități fluctuante:

- Redu volumul sarcinilor.
- Folosește sesiuni foarte scurte (5–10 minute).
- Evită multitaskingul — un singur lucru la un moment dat.
- Folosește tehnici de respirație înainte și după sesiune.



- Cere clarificări profesorilor dacă cerințele sunt neclare.
- Comunică cu CCOC dacă ritmul academic devine greu de gestionat.

Nu există o rutină perfectă, ci o rutină „suficient de bună” pentru tine. Rutina eficientă este aceea pe care o poți menține fără epuizare și fără presiune excesivă. Este în regulă să ajustezi, să experimentezi și să descoperi ce funcționează pentru tine. Scopul nu este controlul, ci claritatea. Nu este performanța, ci progresul constant. Nu este sacrificiul, ci sustenabilitatea.