

## ORGANIZAR EL ESTUDIO EN CASA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Sábado / Domingo	Recuerda:
4.00							<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ten en cuenta las <u>condiciones</u> de estudio: importancia del silencio, la ventilación, la luz, los materiales,... antes de sentarte a estudiar.</li> <li>2. Lleva <u>al día</u> tus estudios para evitar los agobios los días previos a las evaluaciones</li> <li>3. <u>Descansa después de comer</u> y antes de ponerte a estudiar.</li> <li>4. Procura empezar por las asignaturas de <u>dificultad intermedia</u>, luego las <u>difíciles</u> y por último las <u>fáciles</u>.</li> <li>5. Procura disponer <u>un horario fijo</u> de estudio, comenzando todos los días a la misma hora. Se convertirá en una costumbre y te costará menos esfuerzo ponerte a ello. Si no es posible, <u>adapta cada día a tus actividades extraescolares</u>.</li> <li>6. Es recomendable repartir el tiempo de forma equilibrada a lo largo de la semana, <u>estudiando todos los días un poco</u> para no romper el hábito.</li> <li>7. Aprovecha también un rato <u>del sábado o del domingo</u></li> <li>8. Los días que tengas pocos deberes aprovecha para <u>repasar o para avanzar en trabajos</u> que has programado para el fin de semana.</li> <li>9. Introduce <u>descansos de 5-10 minutos</u> cuando cambias de asignatura para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria. Cuando acabes las asignaturas más difíciles, debes descansar entre <u>30 y 35 minutos</u>.</li> </ol>
4.30							
5.00							
5.30							
6.00							
6.30							
7.00							
7.30							
8.00							
8.30							
9.00							
9.30							
10.00							
10.30							



