

MI HORARIO DE ESTUDIO
Nombre:
Grupo: 1º B
Curso 2017-2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Sábado / Domingo
10.00						Estudio examen (S/D)
11.00						Estudio examen (S/D)
12.00						Descanso
13.00						Estudio examen (S/D)
14.00						Estudio examen (S/D)
15.30						
16.00	Matemáticas	Geografía e Historia	Matemáticas	Matemáticas	Matemáticas	
16.45	Geografía e Historia	Tecnología	Geografía e Historia	Biología y Geología	Tecnología	Estudio examen (D)
17.15	Inglés	Biología y Geología	Inglés	Inglés	Inglés	Estudio examen (D)
17.40	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Estudio examen (D)
18.00	Lengua Castellana	Lengua Castellana	Lengua Castellana	Lengua Castellana	Francés / Inv / RCL	Estudio examen (D)
18.30	Biología y Geología	Educación Plástica	Biología y Geología	Francés / Inv / RCL	Educación Plástica	Descanso
19.00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Repaso materias
19.30						Repaso materias
20.00						
20.10						
21.00						

Firma del alumno/a
VºBº de los padres
Recuerda:

1. Lleva **al día tus estudios** para evitar los agobios de los días previos a las evaluaciones.
2. Procura **empezar por las asignaturas que te resultan más difíciles**. Si las dejas para el final, tu rendimiento será peor en ellas y perderás la motivación. Antes de hacer los deberes **lee con atención los contenidos** del libro, app o apuntes vistos en clase, subrayar y buscar el significado de las palabras que no entiendes. **No tengas cerca el móvil**, ni estés pendiente de los mensajes que te puedan llegar. No tengas cerca nada que te pueda distraer y **evita tener excusas** para iniciar las tareas o levantarte de la mesa en cualquier momento.
3. Procura disponer un **horario fijo** de estudio, comenzando todos los días a la misma hora. Se convertirá en una costumbre y te costará menos esfuerzo ponerte a ello.
4. Es recomendable **repartir el tiempo de forma equilibrada** a lo largo de la semana, estudiando todos los días un poco para no romper el hábito.
5. Aprovecha también un rato del **sábado** o del **domingo**.
6. Los días que tengas pocos deberes aprovecha para **repasar** o para **avanzar en trabajos** que has programado para el fin de semana.
7. Introduce **descansos de 15-20 minutos** para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes, tras dos horas de estudio. Recuerda ventilar el espacio donde estas trabajando.
8. Procura **terminar tu sesión de estudio** antes de ponerte a hacer otras actividades más agradables como ver la tv, usar el móvil, acceder a redes sociales, practicar deporte, etc. Estas actividades deben constituir para ti un **premio** que te otorgas por un trabajo bien hecho.
9. Recurre a **compañeros/as de clase, tutor y profesorado** para preguntar dudas y motivarte, en especial, cuando te sientas agobiado/a o bloqueado/a.
10. Mucha suerte y ánimo para este curso, **¡tú puedes lograrlo!**.