



y ahora.

¿cómo estudia todo?

***No te agobies,
¡organízate!***

***Veamos algunas
ideas...***

Días lectivos					
Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
17:30h a 17:45h	MERIENDA				
18:00h a 19:00h	Estudio	Estudio	Estudio	Estudio	Estudio
19:00h a 19:10h	DESCANSO				
19:10h a 20:30h	Tareas	Tareas	Tareas	Tareas	Tareas
20:30h	CENA				
22:00h	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
Fin de semana					
Horas	Sábado	Domingo			
9:00h a 11:00h	DESAYUNAR				
11:00h a 12:00h	Estudio	Estudio			
12:00h a 12:10h	Descanso				
12:10h a 13:10h	Estudio	Estudio			
13:10h a 13:20h	Descanso				
13:20h a 14:00h	Tareas	Tareas			
14:00h a 16:00h	COMER				
16:00h a 17:00h	Estudio	Estudio			
17:00h a 17:10h	Descanso				
17:10h a 18:10h	Estudio	Estudio			
18:10h a 18:20h	Descanso				
18:20h a 19:20h	Tareas	Tareas			
A partir de las 19:20h	Juegos, cena, película...				
22:00h	Dormir	Dormir			

1. Estudiar las materias de las que vayas a ser examinado próximamente.
2. Repasar lo visto ese día en clase.

Don't forget!

- Apuntar bien las tareas y las pruebas en la agenda.
- Encontrar un equilibrio entre el tiempo de estudio, el tiempo de descanso, el tiempo con la familia y los amigos, el deporte...

Don't panic!

- Aprender a organizarse no es sencillo.
- Cumplir un horario tampoco, al principio cuesta hasta que te adaptas a la rutina.
- Si no te ayuda, modifícalo hasta que encuentres el que mejor se adapta a tus necesidades.
- Crea tu plan y ¡cúmplelo!

*I can
&
I will*

