



Nombre: _____

Curso: _____ Fecha: _____

COMO HACER UN HORARIO DE ESTUDIO

Si no estudias habitualmente, es difícil que puedas empezar estudiando tres horas al día. Te proponemos un plan:

- Durante cinco días fuérazate a trabajar media hora.

- Luego, aumenta 10 minutos cada día hasta alcanzar la duración que sea tu objetivo.


- Cada 50 minutos de trabajo fija 10 de descanso.


- Si algún día no cumples tendrás que volver al nivel del día anterior.

- No comiences este plan en fechas de exámenes.

L  30'


M  30'


X  30'

J  30'



V  30'

L  40'

M  50'




X   50' + 10' desc + 10'

J   50' + 10' desc + 20'

V   50' + 10' desc + 30'

L   50' + 10' desc + 40'

M   50' + 10' desc + 50'

X    50' + 10' desc + 50' + 10' desc + 10'

etc

Objetivos de trabajo diario:

De 7-12 años: 30' a 2 h

De 12-16 años: 2 a 3 h

Más de 17: lo que necesites.