



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 fuérsate 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.