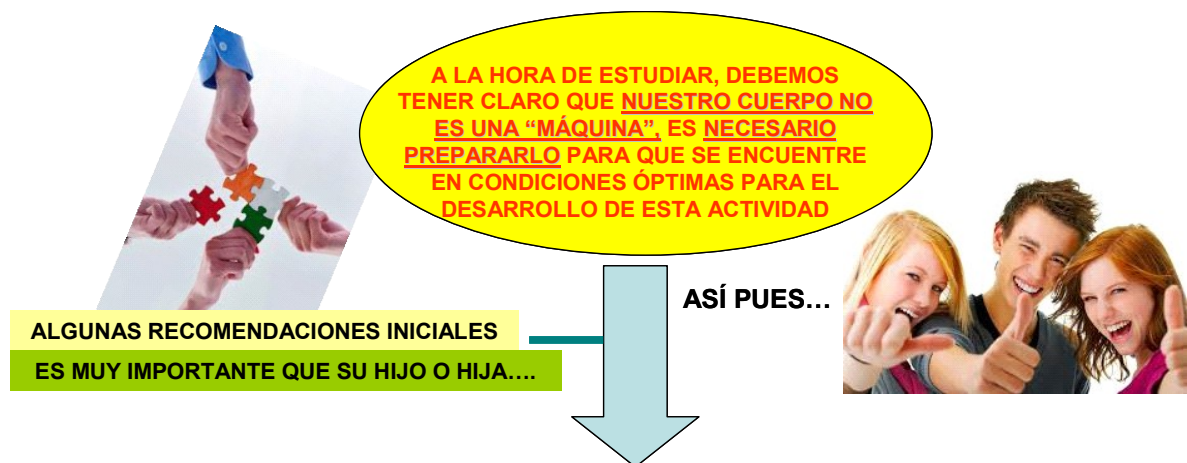


RECOMENDACIONES GENERALES



DESCANSE DE MANERA ORDENADA. DUERMA AL MENOS 8 HORAS DIARIAS

SE ALIMENTE CORRECTAMENTE Y A LAS MISMAS HORAS TODOS LOS DÍAS.

CONVIERTA LA **ACTIVIDAD ACADÉMICA EN CASA (ESTUDIO, TAREAS,..) EN UN **HÁBITO** (SIEMPRE EN LOS MISMOS PERIODOS DE TIEMPO)**

SIEMPRE QUE SE HAYAN CUMPLIDO LOS OBJETIVOS MARCADOS, **CONVIENE ALTERNAR TIEMPOS DE TRABAJO CON TIEMPO LIBRE. PARA GANARSE EL TIEMPO LIBRE, ANTES HA HABIDO QUE REALIZAR UN TRABAJO**

ES NECESARIO ASUMIR QUE EL BACHILLERATO SON **DOS CURSOS DE MUCHA EXIGENCIA, UN CAMINO LARGO EN EL QUE LO IMPORTANTE ES LLEGAR A LA META. POR LO QUE ES FUNDAMENTAL DOSIFICARSE, DISTRIBUIR DE FORMA PLANIFICADA EL TRABAJO DURANTE TODO UN AÑO, Y NO ÚNICAMENTE LOS PERIODOS DE EXÁMENES.**

TANTO EN 1º COMO EN 2º DE BACHILLERATO, UN ALUMNO DEBE ESTUDIAR TODOS LOS DÍAS ENTRE TRES Y CUATRO HORAS

ES CONVENIENTE CAMBIAR DE ACTIVIDAD A LO LARGO DE LA SESIÓN DE ESTUDIO, PUES FAVORECE LA CONCENTRACIÓN. EN BACHILLERATO, UNA HORA ES EL TIEMPO LÍMITE DE TRABAJO QUE SE RECOMIENDA ESTAR CON LA MISMA ASIGNATURA.

RECOMENDACIONES SOBRE LA PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

CÓMO PLANIFICAR MI HORARIO DE ESTUDIO EN CASA

ASPECTOS GENERALES

COMENZAR CON ASIGNATURAS DE DIFICULTAD MEDIA	Entre 45 minutos y 1 hora
Descanso	5 minutos. Si el descanso es de más tiempo, la concentración que se ha generado, nivel de activación, se pierde.
CONTINUAR CON ASIGNATURAS DE ALTA DIFICULTAD, YA QUE ES CUANDO EL ESTUDIANTE ESTÁ MÁS CONCENTRADO.	Entre 45 minutos y 1 hora
Descanso	10 minutos.
TERMINAR CON ASIGNATURAS DE DIFICULTAD BAJA, DEBIDO A QUE ES CUANDO EL ESTUDIANTE ESTÁ MÁS CANSADO. EN ESTE PERIODO ES CUANDO SE DEBEN HACER LOS DEBERES, YA QUE EN TEORÍA REQUIEREN MENOS CONCENTRACIÓN.	Entre 1 hora y 1 hora y 45' (dependerá de la exigencia de los deberes a realizar)

MODELO DE HORARIO

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16:30	Comienzo de estudio: ASIGNATURAS DE DIFICULTAD MEDIA						Repasar asignaturas para el día siguiente
17:25	5 minutos de descanso						
17:30	Continuación estudio: ASIGNATURAS DE DIFICULTAD ALTA						Continuación del trabajo
18:20	10 minutos de descanso						
18:30	Continuación estudio: ASIGNATURAS DE DIFICULTAD BAJA Y TAREAS PROPUESTAS EN CLASE DEBERES						TIEMPO LIBRE
20:00	TIEMPO LIBRE						TIEMPO LIBRE
21:30	CENA						CENA
22:00	TIEMPO LIBRE						TIEMPO LIBRE
22:30/ 22:45	DESCANSO						DESCANSO