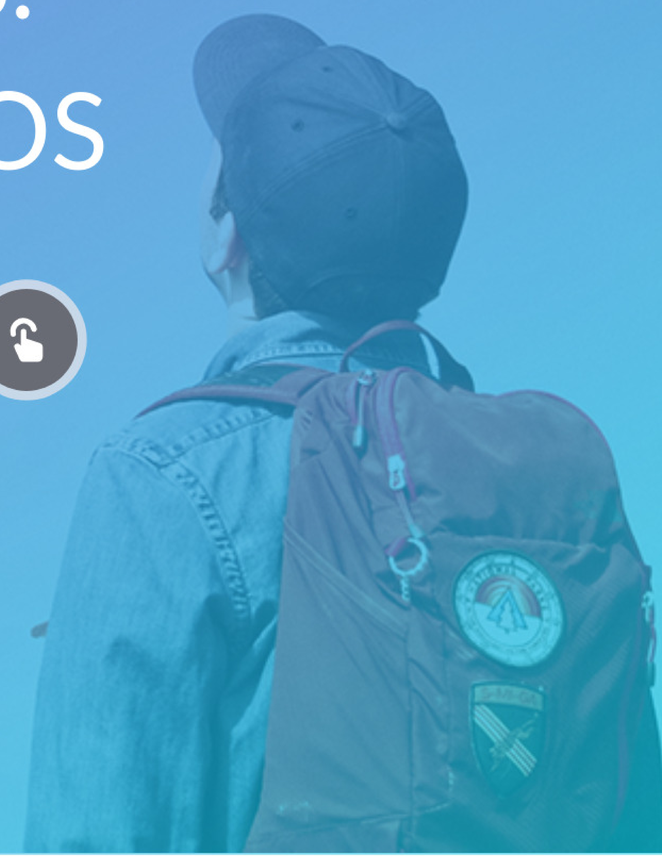
CRECEMOS JUNTOS.
SOMOS AUTÓNOMOS



Lista de

Hábitos saludables

Calendario

1. Despertar 7h-9h
2. Me preparo el dasayuno
3. Comienzo a estudiar 9h
4. Me preparo el almuerzo de 10:40-11:05
5. Finaliza el dia : ordenar mi cuarto
6. Revisamos agenda/ hoja quincenal
7. Me voy a la cama 23h-24h, sin tecnologías.

PARA EMPEZAR A ESTUDIAR...

MARZO
ABRIL
MAYO
JUNIO

Curso escolar

2020-2021

- DESPERTAR 7h-9h
- ME PREPARO EL DESAYUNO
- COMIENZO A ESTUDIAR 9h
- ME PREPARO EL ALMUERZO 10:40-11:05
- ORDENO MI HABITACIÓN
- REVISAMOS AGENDA/ HOJA QUINCENAL
- DORMIR 23h-24h

Marzo

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

Curso escolar

2020-2021

- [x] DESPERTAR 7H-9H
- [x] ME PREPARO EL DESAYUNO
- [x] COMIENZO A ESTUDIAR 9H
- [x] ME PREPARO EL ALMUERZO 14:40-11.05H
- [x] ORDENO MI HABITACIÓN
- [x] REVISAMOS AGENDA/HOJA QUINCENAL
- [x] DORMIR 23H-24H

Abril

L	M	X	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

Curso escolar

2020-2021

- DESPERTAR 7H-9H
- ME PREPARO EL DESAYUNO
- COMIENZO A ESTUDIAR 9H
- ME PREPARO EL ALMUERZO DE 10:40H-11:05
- ORDENO MI HABITACIÓN
- REVISAMOS LA AGENDA / HOJA QUINCENA
- DORMIR 23H-24H

Mayo

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Curso escolar

2020-2021

- DESERTAR 7H-9H
- ME PREPARO EL DESAYUNO
- COMIENZO A ESTUDIAR 9H
- ME PREPARO EL ALMUERZO 10.40-11:05
- ORDENO MI HABITACIÓN
- REVISAMOS AGENDA/HOJA QUINCENAL
- DORMIR 23H-24H

Junio

L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11