

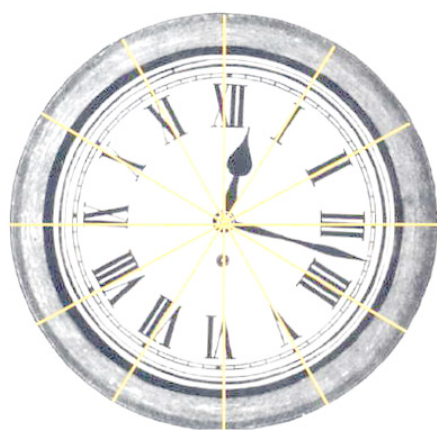
QUE FAGO CO MEU TEMPO?

✂ **Marca nos reloxos as horas empregadas diariamente nas actividades.**

Utiliza unha cor ou un sombreado diferente para cada actividade.

	Dormir		Clases no instituto		Almorzar, xantar e cear
	Ver TV		Pasantias e outras clases		Estar con amigos/as
	Xogar		Facer deporte		Desprazamentos (bus)
	Ler				

(Da hora “0” ao mediodia)

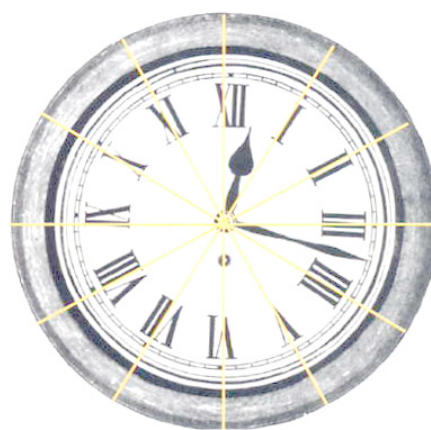


AM

REPARA NO
TEMPO QUE
FICA EN
BRANCO:

*É O TEMPO
QUE TES
DISPONÍBEL
PARA O
ESTUDO
PERSOAL.*

(Do mediodia à hora “24”)



PM

👁 **Observa os resultados e reflexiona :**

1. Podo dedicar ao estudo polo menos dez horas semanais?
2. Hai algunha actividade que ocupa demasiado do meu tempo?
3. Podo reducir o tempo que dedico a algunhas actividades?
4. Dedico o tempo necesario ao estudo persoal?
5. Poderia mellorar o meu rendimento dedicando máis tempo ao estudo?

Que me impide facer isto?

ORGANIZO O MEU TEMPO DE ESTUDO

Agora que xa sabes canto tempo téis para dedicar ao estudo debes **organizarte** para tirar o máximo proveito do teu esforzo.

Cada quen ten as súas preferencias e poderá ir desenvolvendo o seu estilo persoal. De todas formas, será útil levar en conta algúns **consellos e recomendacións**:

- Estudar todos os días **à mesma hora** (aproximadamente).
- Comezar facendo un breve **recordo** das actividades da xornada realizadas no instituto:
 - materias, explicacións, exercicios, tarefas
 - atención, interese e comportamento na clase
- Seguir un **horario** e **distribuir** o tempo comezando con materias de dificultade media, continuar coas materias de máis dificultade e rematar coa máis fácil.
- Facer pequenos **descansos** para relaxarse (por exemplo, descansar 5 minutos cada media hora de estudo).
- Aproveitar o fin de semana para pór ao día as materias que levas máis atrasadas.
- Estudar de forma regular para evitar “enchentas” de última hora.

COMO FACER UN HORARIO DE ESTUDO?

- Primeiro clasifica as materias segundo a dificultade que teñen para ti:

MÁIS DIFÍCIL	DIFICULDADE MÉDIA	MÁIS FÁCIL
...		
...		

- Ten à man o horario de clases do instituto e repara nas materias que normalmente necesitas estudar, facer exercicios, completar tarefas, etc.
- Debes distribuir o tempo total do estudo diario entre varias destas materias.
- Repasa os *consellos e recomendacións* e vai colocando as materias no horario.
- Pensa que se trata de facer un horario que realmente podas cumprir !!!
- Fai unha copia do horario para ter sempre à vista no teu cuarto ou lugar de estudo.

O MEU HORÁRIO DE ESTUDO PESSOAL

<i>Hora</i>	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES

✂ ----- Cópia do horário para ter no meu quarto -----

O MEU HORÁRIO DE ESTUDO PESSOAL

<i>Hora</i>	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES