***PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO***

1. **Lleva al día** tus estudios para evitar los agobios los días previos a las evaluaciones
2. Procura empezar por una de las asignaturas que te resultan de dificultad **media** para aprovechar que aún no estás cansando/a a la vez que vas aumentando tu concentración poco a poco.
3. Ahora elige las más **difíciles** antes de que tu rendimiento disminuya por el cansancio.
4. Por último, elige asignaturas que te sean **fáciles** para terminar la tarde.
5. Intercala siempre **estudio** con **ejercicios** o tareas. El estudio se puede convertir también en un ejercicio y debes hacerlo todos los días que hayas recibido alguna explicación.
6. Procura disponer un **horario fijo** de estudio, comenzando todos los días a la misma hora. Se convertirá en una costumbre y te costará menos esfuerzo ponerte a ello.
7. Es recomendable **repartir** el tiempo de forma equilibrada **a lo largo de la semana**, estudiando todos los días un poco para no romper el hábito.
8. Aprovecha también un rato del **sábado o del domingo**
9. Introduce **descansos** de 5-10 minutos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.
10. Procura **estudiar antes** de otras actividades (deporte, salidas, etc.). Te servirán de premio a tu esfuerzo.

**MI HORARIO DE ESTUDIO Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNES** |  | **MARTES** |  | **MIÉRCOLES** |  | **JUEVES** |  | **VIERNES** |  | **Sábado**  |  | **Domingo** |
| 4.00 |  | 4.00 |  | 4.00 |  | 4.00 |  | 4.00 |  |  |  |  |  |
| 4.30 |  | 4.30 |  | 4.30 |  | 4.30 |  | 4.30 |  |  |  |  |  |
| 5.00 |  | 5.00 |  | 5.00 |  | 5.00 |  | 5.00 |  |  |  |  |  |
| 5.30 |  | 5.30 |  | 5.30 |  | 5.30 |  | 5.30 |  |  |  |  |  |
| 6.00 |  | 6.00 |  | 6.00 |  | 6.00 |  | 6.00 |  |  |  |  |  |
| 6.30 |  | 6.30 |  | 6.30 |  | 6.30 |  | 6.30 |  |  |  |  |  |
| 7.00 |  | 7.00 |  | 7.00 |  | 7.00 |  | 7.00 |  |  |  |  |  |
| 7.30 |  | 7.30 |  | 7.30 |  | 7.30 |  | 7.30 |  |  |  |  |  |
| 8.00 |  | 8.00 |  | 8.00 |  | 8.00 |  | 8.00 |  |  |  |  |  |
| 8.30 |  | 8.30 |  | 8.30 |  | 8.30 |  | 8.30 |  |  |  |  |  |
| 9.00 |  | 9.00 |  | 9.00 |  | 9.00 |  | 9.00 |  |  |  |  |  |
| 9.30 |  | 9.30 |  | 9.30 |  | 9.30 |  | 9.30 |  |  |  |  |  |
| 10.00 |  | 10.00 |  | 10.00 |  | 10.00 |  | 10.00 |  |  |  |  |  |
| 10.30 |  | 10.30 |  | 10.30 |  | 10.30 |  | 10.30 |  |  |  |  |  |