

## Actividad 1: Programa tu tiempo de estudio

### Piensa...

Si quieres aprovechar bien el tiempo que dedicas al estudio y obtener el mayor rendimiento posible de ese esfuerzo y trabajo que realizas...



*Gestiona bien tu tiempo de estudio.*

### Para ello

- Utiliza una agenda en la que anotes los deberes de cada día, fechas de exámenes, entrega de trabajos, etc.
- Establece un horario de estudio: en torno a 1 hora u hora y media diarias y, siempre que puedas, a la misma hora y en la misma habitación.
- Planifica correctamente lo que debes hacer cada día en esas dos horas de estudio.
- Prioriza las actividades distinguiendo entre:

◆ *Estudio: Dedicar una sesión de estudio (10-15 minutos) para cada materia vista por la mañana. Pueden ser seguidas (con descansos) o no.*

◆ *Deberes para el día siguiente.*

◆ *Tareas para hacer a más largo plazo.*

◆ *Fin de semana: repaso semanal por materia*

- Ponte a estudiar con decisión y buen ánimo. El estudio, como el trabajo de tus padres, no es un castigo sino el medio para conseguir otros objetivos en la vida de cada persona.



*Ten cuidado con los ladrones de tu tiempo. Tus enemigos*

### *pueden ser:*

- La ausencia de planificación o prioridades.
- Las interrupciones, llamadas de teléfono, visitas, etc.
- El no tener anotado los deberes que tienes que hacer cada día.
- El desorden en tu carpeta o apuntes.
- La falta de interés y el desánimo.

*(Marca los fallos que cometes con más frecuencia)*

**¿Estás dispuesto a hacer en tu agenda personal una planificación semanal de tu tiempo de estudio? ¡Inténtalo!**