



Recomendaciones para la planificación del estudio y de las actividades de ocio durante el confinamiento

ORIENTACIONES PARA ELABORAR EL HORARIO PERSONAL

VENTAJAS DE UNA BUENA PLANIFICACIÓN

1. Ayuda a realizar las actividades académicas **sin agobios**.
2. Nos permite **ganar tiempo**.
3. Mejora la **motivación**, ya que cumplimos con lo planificado.
4. Nos permite **sentirnos seguros**, evitando la improvisación.
5. Aumenta nuestro grado de **responsabilidad** hacia las tareas que tenemos obligación de realizar.
6. Crea en nosotros un **buen hábito de estudio y trabajo**.
7. **No desatiendes ninguna otra tarea o actividad**.
8. **Te ayuda a repartir el esfuerzo** para que no se acumule el esfuerzo al final.
9. Aumenta nuestro **éxito escolar**

Hay **actividades** que pueden tener un **horario fijo**, por ejemplo, la hora de levantarse, acostarse, la hora de la comida, del estudio, etc. Por lo que estas actividades, pueden marcar el tiempo disponible para los momentos de ocio o colaboración en tareas domésticas.

Elabora un **horario realista**, no poniendo más cosas de las que puedes hacer.

Haz un **horario flexible**, que acepte modificaciones antes diferentes eventualidades.

Procura que **cada día sea equilibrado en esfuerzo**, y que al final de la semana, **se hayan cubierto todas las actividades y tareas**.

Estudia todos los días y a las mismas horas, te ayudará a que desarrolles un **hábito de trabajo**.

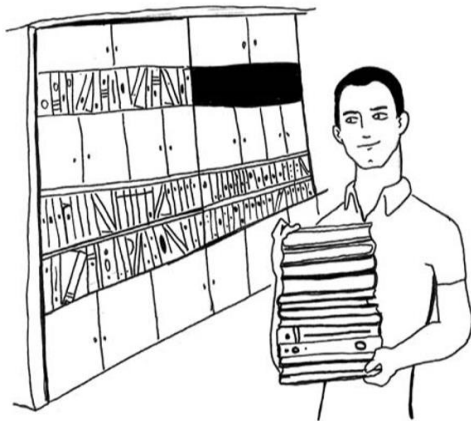
Según lo fácil o difícil que te resulte una materia, le dedicarás más o menos tiempo, te recomendamos que **comiences siempre por las tareas más complicadas**, y no inviertas demasiado tiempo en aquellas materias, que te resulten más fáciles o que te gusten más.

RECOMENDACIONES EN LA PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO Y DE LAS ACTIVIDADES DIARIAS

TIEMPO DE DEDICACIÓN

* Estudia y realiza las tareas y actividades **todos los días**, para no tener que hacer el trabajo el día antes de volver del confinamiento.

* Dedicar tiempo cada día para actividades de ocio, físicas, etc.



DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS

* Elabora un **horario para cada día de la semana**, donde estén recogidas todas las actividades y tareas del día (incluido sábado y domingo).

* Después de comer **descansa** un rato y vuelve a estudiar hacia las 16 o 17 horas.

* Después de cada hora de estudio, es conveniente descansar 10/15 minutos. No se recomiendan descansos de más de 30 minutos, ya que pueden hacer que perdamos la concentración y afecte a nuestro rendimiento. Se recomienda un **horario de trabajo seguido**.

* **Prevé** que algunos días el tiempo que necesites dedicar a algunas tareas o actividades, puede ser mayor.

DISTRIBUCIÓN DE LAS MATERIAS ESCOLARES Y ACTIVIDADES PARA TODO EL DÍA

* En la planificación de las tareas, debes considerar cuales son las áreas o materias que suponen una **mayor dificultad**, ya que también pueden requerirte mayor tiempo.

* **Alterna** de manera adecuada las materias de mayor dificultad con las de menor dificultad, comenzando siempre por aquellas que te requieren más esfuerzo y dedicación. De la misma manera, alterna el estudio con el ocio dentro de tu domicilio.