
	Control del Proceso Educativo Guía 2 de Orientación 4° Básico Hábitos de Estudio			7. 5. 1.
	<i>Instituto San Lorenzo</i>	<i>Coordinación Educación Básica</i>	<i>Rev.01 Pág. 1 de 2</i>	

Curso: 4° Básico _____	Fecha: marzo 2021
Nombre Estudiante:	
Objetivo: Reconocer y reforzar estrategias de planificación para el desarrollo de sus metas.	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Esta guía es un apoyo para poder mejorar el trabajo enviado por los profesores. ✓ Dependerá de cada estudiante y familia si lo ponen en práctica. 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ESTA GUÍA SE DESARROLLA EXCLUSIVAMENTE EN CLASES. POR FAVOR NO RESPONDER. 	

ORIENTACIONES DE PLANIFICACION

¿Cómo puedo planificar mi tiempo de estudio?

Para planificar tu tiempo de estudio es imprescindible que organices tu tiempo. Para ello te proponemos que elabores tu horario personal. Tienes que ser realista y además tener en cuenta:

- Las 8 horas dedicadas al sueño
- El tiempo dedicado para comer
- Si realizas deporte el tiempo que le dedicas
- El tiempo dedicado al descanso y la diversión

Las mejores horas de estudio

- Mantiene un horario constante en la hora en que comienzas y terminas de estudiar.
- Sé realista en la planificación de tu hora de estudio.
- Estudia durante los cinco días de la semana durante una o dos horas.
- Haz breves pausas en cada sesión de estudio.



ACTIVIDADES POR DÍA DE LA SEMANA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO Y DOMINGO
08:00 09:00	LEVANTARSE – TOMAR DESAYUNO – BAÑO – VESTIR					
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00 21:00	PREPARARSE PARA DORMIR					

Sabrás si es útil cuando compruebes que te sirve para realizar todas las tareas escolares.