

REVISIÓN DE LA RUTINAS: HORARIO

IES ULIA FIDENTIA
Dep. de Orientación

Me levanto a las:

Desayuno -Comienzo : -Termino a las:

PLANIFICO MI TRABAJO Reviso los correos de mis profesores/as planifico la jornada de trabajo

EMPIEZO mis tareas	-HORA:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
--------------------	--------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

TERMINO mis tareas	-HORA:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
--------------------	--------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

-OTRAS ACTIVIDADES Leer.	HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
--------------------------	------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

Hablar con amigos/as	HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
----------------------	------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

Ayudo a labores domésticas.	HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
-----------------------------	------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

DEPORTE EN CASA si hay posibilidad	HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
------------------------------------	------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

COMIDA

DESPUÉS DE COMER ESTUDIO REPASO CONTENIDOS DE:
LEO

TV-ORDENADOR.- MÓVIL

MIENTRAS trabajo	Ordenador conectado	Móvil conectado	Música
------------------	---------------------	-----------------	--------

MERIENDO

-MANTEGO CONTACTO CON MIS AMIGOS/AS COMPAÑEROS

CUANDO TERMINO Y hasta la hora de cenar...

USO DEL ORDENADOR Y MOVIL -Tiempo aproximado:
-USOS:

DESPUÉS DE CENAR Tv películas, series, hablamos en familia.....

ME ACUESTO Hora: ¿Lees?

Observaciones Dudas que le puedo plantear a mis profesores/as vía internet, Classroom, PASEN,.....