

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:							
--------------------	--------	--	--	--	--	--	--	--

-OTRAS ACTIVIDADES Leer.	HORA							
--------------------------	------	--	--	--	--	--	--	--

Hablar con amigos/as	HORA							
----------------------	------	--	--	--	--	--	--	--

Ayudo a labores domésticas.								
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

DEPORTE EN CASA si hay posibilidad								
------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

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,.....