

Un pla de treball exigeix complir alguns criteris:

- **Realista:** s'ha de poder dur a terme i ha de tenir en compte les circumstàncies personals, el temps i les activitats complementàries o de reforç.
- **Adaptable:** s'ha d'ajustar a possibles canvis no previstos durant la setmana.
- **Personal:** s'ha d'organitzar segons el teu ritme de treball i d'aprenentatges.



WEEKLY PLANNER

MONTH ..... WEEK .....

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

ICONS

- Smartphone
- Lightbulb
- Lightbulb
- Exclamation mark
- Envelope
- Alarm clock
- Heart
- Car

designed by freepik.com

### **Com fer un horari?**

- Tenir un horari ens ajuda a reforçar un hàbit d'estudi diari i fa que no perdem temps innecessari.
- Cal acceptar que el primer horari que farem no sempre serà el definitiu, perquè és el seu ús el que decidirà la seva funcionalitat.

- Cal tenir en compte els següents aspectes:
  - L'horari haurà de tenir caràcter setmanal.
  - És necessari ser molt exactes amb totes les activitats fixes que fem, és a dir, les activitats extraescolars, els temps que estem amb els amics, etc.
  - Per decidir quant temps dediquem a cada assignatura hem de pensar quin grau de dificultat te per nosaltres.
  - S'ha d'alternar les assignatures a estudiar, les que ens agraden més o són més fàcils amb les que necessitem fer més esforç. D'aquesta manera evitaràs cansament i desconcentració.
  - Recorda que no tot és estudiar; cada 45 minuts descansa uns 10 minuts.
  - L'exercici físic també és necessari i bo pel teu estudi.
  - Recorda que l'has de tenir sempre a prop i a la vista.
  - Un horari ben fet et facilitarà l'estudi.



**L'ús de l'agenda és molt important!!**

Data del document: 6.06.2017

---