

## T'AJUDEM A ORGANITZAR EL TEMPS ?

### QUÈ FAS A LES TARDES? COM T'ORGANITZES PER TREURE'N EL MÀXIM DE RENDIMENT?

Amb aquest treball volem ajudar-te a organitzar les tardes dels dies de cada dia, de manera que tinguis temps per fer una mica de tot: deures, esport, música, descansar...

- ✓ Primerament escriu, a la graella, què fas a les hores que ja tens ocupades per alguna activitat. Fes-ho de color **blau**
- ✓ Mira els forats lliures que et queden
- ✓ Distribueix-te les hores que dedicaràs a fer els deures. Fes-ho de color **vermell**. **Recomanem: 2 hores cada dia i una mica més quan hakis de repassar o estudiar per algun examen.**
- ✓ ORGANITZA'T: Si tens alguna tarda molt plena d'extraescolars, dedica alguna altra tarda a avançar feina.
- ✓ ORGANITZA'T: Si has de fer algun treball o preparar una exposició oral... no esperis fer-ho el dia abans. Normalment els professors els posem amb temps perquè us els pugueu preparar tranquil·lament. No ho deixis per última hora!
- ✓

TARDES	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
15-16h					
16-17h					
17-18h					
18-19h					
19-20h					

20-21h					
21-22h					
22-23h					

✓ A quina hora sols anar a dormir? ..... Recorda que és important que dormis i descansis bé a la nit per poder tenir un bon rendiment durant el dia.

✓ Quan fas els deures, et distreus amb el mòbil o amb les xarxes socials? .....

✓ Si ha dit que sí, **planteja't seriosament** on has de deixar el mòbil o què has de tenir tancat a l'ordinador, mentre fas els deures.

.....  
 .....

✓ També és molt important que un estudiant faci esport i estigui a l'aire lliure. Fas algun esport? .....  
 Quantes hores a la setmana hi dediques? .....

.....

✓ Quantes hores al dia dediques a mirar la televisió? .....

.....  
 .....

✓ I a jugar a l'ordinador o a la play? .....

- ✓ **ELS CAPS DE SETMANA.** En principi són per descansar. Ara bé, depèn de si tens molt plenes les tardes dels dies feiners amb activitats extraescolars, potser caldrà que dediquis alguna estona del cap de setmana a fer algun deure, a estudiar o a preparar un treball. **Quanta estona i en quin moment del cap de setmana dediques temps per fer alguna feina escolar?**

.....

.....

- ✓ **ATENCIÓ!!** No guardis els deures pel diumenge a última hora del vespre o per a quan tornis d'entrenar. Estaràs cansat, voldràs anar de pressa i no sortiran bé.