

## ORGANIZO MI TIEMPO



# 1 Organizo mi tiempo

Organizar el tiempo del que disponemos para realizar las distintas actividades que tenemos que hacer durante el día nos ayuda a aprovechar mejor el tiempo del que disponemos y poder de esta forma tener una mejor calidad de vida. ¿Qué tiempo empleas en cada actividad?

Actividad	Tiempos empleados en cada actividad
Desayuno, Almuerzo, merienda y cena.	
Aseo y vestirme	
Tiempo de ocio y descanso	
Actividades extraescolares.	
Ayudar en casa	
Tiempo de estudio	

## 2 Analiza los datos de la tabla que has completado

Una vez completada la tabla con los datos que has podido estimar o proponerte cumplir, contesta las siguientes cuestiones.

1. ¿Cuánto tiempo necesitas para comer durante todo el día?
2. ¿Te parece que empleas mucho tiempo en comer o es el tiempo apropiado?
3. ¿Todas tus comidas son saludables o algunas de ellas son alimentos poco nutritivos y muy palatables?

<p>1. _____          _____          _____</p> <p>2. _____          _____          _____</p> <p>3. _____          _____</p>	<p style="text-align: center;"><u>Operaciones</u></p>
--	---

4. ¿Cuánto tiempo empleas en las actividades extraescolares?
5. ¿Has tenido en cuenta el tiempo empleado en el desplazamiento?

<p>4. _____          _____          _____          _____</p> <p>5. _____          _____          _____</p>	<p style="text-align: center;"><u>Operaciones</u></p>
--	---

6. ¿Cuánto tiempo empleas cada día en asearte?
7. ¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?
8. ¿Cuánto tiempo empleas en cepillarte los dientes?

<p>6. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>7. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>8. _____</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;"><u>Operaciones</u></p>
--	---

9. ¿Cuánto tiempo empleas en actividades extraescolares?
10. ¿Te gustan tus actividades extraescolares?
11. Dentro de las actividades extraescolares ¿Cuánto tiempo son dedicadas a realizar actividad física?

<p>9. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>10. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>11. _____</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;"><u>Operaciones</u></p>
--	---

12. ¿Cuánto tiempo dedicas a ayudar en casa? ¿En qué tareas de casa ayudas?

13. ¿Qué tareas de casa te gustan más?

<p>12. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>13. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b><u>Operaciones</u></b></p>
---	----------------------------------

14. ¿Tienes un horario fijo y lugar para realizar las tareas escolares?

15. Si tienes un horario fijo ¿Cuánto tiempo dedicas a estudiar en casa cada día?

16. Si no tienes un horario fijo ¿Crees que sería buena idea planificar tus horas de estudio?

<p>14. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>15. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>16. _____</p> <p>_____</p>	<p><b><u>Operaciones</u></b></p>
---	----------------------------------

17. ¿Cuánto tiempo empleas al día en tiempo de ocio y descanso?

18. ¿Crees que duermes lo suficiente y te vas a la cama a dormir a una hora adecuada?

<p>17. _____ _____ _____ _____ _____</p> <p>18. _____ _____ _____ _____</p>	<p><u>Operaciones</u></p>
---	---------------------------



**UNIÓN EUROPEA**  
Fondos Europeo de Desarrollo Regional



**Junta  
de Andalucía**

Consejería de Educación  
y Deporte