



1

Dividir os deberes en tarefas máis pequenas

2

Establecer un espazo específico, sen distraccións para facer os deberes

3

Facer unha lista con todas as tarefas pendentes e ir riscando as que se rematan

4

Marcar un tempo para cada tarefa

5

Crear unha rutina de traballo que estableza o tempo de estudo e os descansos

7

Non empezar outra tarefa ata que non se haia rematado a anterior

8

Facer só unha cousa á vez. É importante establecer unha orde

6

Facer deporte antes de estudar ou facer os deberes

9

Ao organizar o horario dos deberes hai que contar cun marxe de tempo para posibles imprevistos

10

Premiar cando se cumplan os obxectivos ou cando se superen