



### Sugerencia de Rutina para Educación Media

| Hora          | Actividad         | Propuesta   |
|---------------|-------------------|---|
| 08:30 a 09:30 | Despertar         | Tomar desayuno. Ducha o aseo personal. Ordenar habitación y hacer la cama.  |
| 09:30 a 10:30 | Actividad Física  | Realizar secuencia de ejercicios sugerida por el profesor de Educación Física.  |
| 10:30 a 11:30 | Actividad         | Realizar actividad sugerida por profesores. Desarrollar material, tomar apuntes sobre dudas, visitar páginas sugeridas, revisar lectura complementaria (cuando corresponda) |
| 11:30 a 12:30 | Pausa             | Tomar contacto con compañeros/as; amigos/as; familia.   |
| 13:30 a 14:30 | Actividad         | Realizar actividad sugerida por profesores. Desarrollar material, tomar apuntes sobre dudas, visitar páginas sugeridas, revisar lectura complementaria (cuando corresponda) |
| 14:30 a 15:30 | Almuerzo          |   |
| 15:30 a 16:30 | Actividad         | Realizar actividad sugerida por profesores. Desarrollar material, tomar apuntes sobre dudas, visitar páginas sugeridas, revisar lectura complementaria (cuando corresponda) |
| 16:30 a 17:30 | Actividad         | Realizar actividad sugerida por profesores. Desarrollar material, tomar apuntes sobre dudas, visitar páginas sugeridas, revisar lectura complementaria (cuando corresponda) |
| 17:30 a 18:30 | Pausa             | Realizar hobbies (dentro de la casa); lectura de interés personal, juegos de mesa.  |
| 18:30 a 19:30 | Colación          |   |
| 19:30 a 20:30 | Tiempo en familia | Cena u Once junto a la familia. Compartir juegos de mesa o realizar alguna otra actividad junto a la familia.   |
| 20:30 a 21:30 | Televisión        | Para informarse, conocer lo que está ocurriendo en el país, estar informado sobre las noticias. Idealmente conversar y reflexionar en familia.                              |
| 21:30 a 22:30 | Descanso          | Prepararse para descansar y dormir. Apagar celular y televisión. (Se recomienda 7 a 8 horas de sueño diario)  |