

CHECK		
	SÍ	NO
1. AMBIENTE		
Luz natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Higiene postural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Temperatura y ventilación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Silencio, interrupciones, concentración	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. MATERIAL		
Material en buen estado, limpio, ordenado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elementos de distracción: ¿tengo sólo el material que necesito: móvil, ordenador, agua, dos bolis, un fluorescente, hojas en sucio, temario...?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. PLANIFICACIÓN		
Estrategia de estudio global: conocer mi opo, cómo enfrentarme al tema (LyS), cómo estudiar cada prueba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tengo mi material planificado / plan de repasos? Objetivos a corto medio plazo. (Calendario + campus)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limitar tiempo de estudio: descansos (5 min cada 40 min), los fijo dentro de la programación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. MÉTODO		
¿Aclaro mis dudas según me van surgiendo? ¿Se a quién dirigirme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Control de avance ¿cómo mido mis logros? Test por tema, acumulativo, cita entrenadora...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>