

Horario Días Libres



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



Hora	Actividad	Ejemplos	
Antes de las 9AM	Despertarse		
9AM-10AM	Estar activos		
10AM-11AM	Academia sin Tecnología		
11AM-12M	Creatividad		
12M - 12:30 M	Almuerzo		
12:30- 1PM	Deberes		
1PM-2:30PM	Tiempo tranquilo		
2:30PM-4PM	Academia con Tecnología		
4PM-5PM	Aire fresco		
5PM- 7PM	Preparar la cena y comer		
7PM - 9PM	Tiempo TV Ducha relajante		
9PM	Hora de Dormir		

Horario Días de Colegio



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



Hora	Actividad	Ejemplos		
Antes de las 8AM	Despertarse			
8AM-10AM	Estudio			
10AM-10:30AM	Descanso			
10:30-12:30M	Estudio			
12:30 M-1PM	Almuerzo			
1PM-1:30PM	Deberes			
1:30 PM-4PM	Estudio			
4PM-4:30PM	Tiempo tranquilo			
4:30PM-5PM	Aire fresco			
5PM- 6PM	Tareas			
6PM-6:30PM	Comida			
6:30-8PM	Tiempo TV Ducha relajante			
8PM	Hora de Dormir			