

Ahora te toca a ti escribir tu rutina diaria en horas. Te pongo el ejemplo de mi rutina diaria de la semana pasada.

Por las mañanas el despertador suena a las 7:00. Pero siempre remoloneo en la cama cinco minutos, por lo tanto, me levanto a las 7:05.

Desayuno a las 7:10 tardo 15 minutos, así que a las 7:25 me lavo los dientes y me visto.

Salgo de casa a las 8:05 y tardo 30 minutos en llegar al cole. Por lo tanto, llego a las 8:35. Abro las persianas, enciendo el ordenador, preparo la clase y a las 8:50 bajo a buscar a mis alumnos. Empezamos las clases a las 9:00 y terminamos a las 14:00. Me quedo una hora más en el cole, por lo que a las 15:00 voy a casa.

Empiezo a comer a las 15:00 y a las 16:00 ya he comido y he recogido la cocina. Espero a que me haga la digestión, aproximadamente dos horas, entonces a las 18:00 voy a correr por la orilla del río durante 40 minutos, por tanto, a las 18:40 vuelvo a casa, me doy una ducha, y leo hasta las 20:30 que es cuando preparo la cena, recojo, veo un rato la tele y a las 23:00 me voy a la cama.

Escribe tu rutina diaria en horas en el siguiente recuadro.

