**Práctica #6\_Unidad #3**

**Instrucciones:** Ingrese a Word y construya la siguiente tabla:

|  |
| --- |
| **Hábitos de Estudios** |
| **Hábitos** | **Consejo** |
| **Establecer un horario** | En la medida de lo posible, intenta estudiar siempre en un mismo periodo de [tiempo](https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/gestion-tiempo-clave-triunfar-estudios/). |
| **Crear un plan de estudio**. | Antes de ponerte a estudiar, diseña un [plan de estudio](https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/disena-tu-plan-estudios/). Fija las metas que deseas alcanzar y organiza el contenido que estudiarás en los siguientes días, semanas o meses, así como el tiempo que dedicarás a cada uno. |
| **Descansar**. | Para que tu cerebro funcione correctamente, es importante dormir bien durante 7 y 8 horas. Durante el estudio también se recomienda hacer pausas cortas para desconectar y recuperar energías.  |
| **Estudiar en un espacio adecuado**. | Tener un [lugar específico](https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/como-crear-buen-ambiente-estudio/) con las condiciones adecuadas para estudiar te permitirá concentrarte y rendir mejor. Debe ser un espacio ordenado, silencioso, bien iluminado y cómodo. |
| **Evitar distracciones**. | Cuando estés estudiando, es preferible reducir al máximo posibles distracciones como, por ejemplo, las notificaciones del móvil o el sonido de la televisión.  |
| **Repasar regularmente**. | Distribuye las sesiones de estudio en varios días para ir avanzando de forma gradual. De esta forma podrás consolidar mejor los aprendizajes al tratar de recordar y repasar lo estudiado |
| **Adaptar la metodología de estudio al tipo de prueba.** | También puedes revisar tus apuntes al acabar cada clase para identificar posibles dudas a solventar con tus profesores o compañeros.  |
| Emplear técnicas de estudio. | Existen multitud de [técnicas de estudio](https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/descubre-tecnica-te-ayuda-estudiar/) que facilitan el aprendizaje. Puedes encontrar de distintas modalidades (escritas, visuales, auditivas, etc.). |

1. Centre el título en todas las columnas como lo muestra la tabla.
2. Coloque bordes de color azul a la tabla.
3. Coloque una imagen de fondo en la tabla, la imagen debe estar decolorada (marca de agua).
4. Coloqué como encabezado de la página su nombre completo y como pie el número de página.
5. Inserte el número de página.
6. Aplíquele un sombreado de color azul a los títulos
7. Una vez terminada la tabla, realice una copia al final de esta.
8. En la copia realizada, convierta la tabla en texto.
9. Guarde el documento el escritorio con el nombre de Práctica 6 Word\_Tablas.