



Hace 1,6 millones de años.
Cuaternaria. Aparece el Hombre. La especie más antigua es el *homo habilis*, que se desarrolla a partir del *Australopithecus*, en África, y de este surge el *Homo erectus*, que ya sobre sus dos pies se extiende a otras zonas de las Tierra. Finalmente, hace 160.000 años, aparece el *Homo sapiens*, nuestro antecesor directo.

Movimiento de rotación

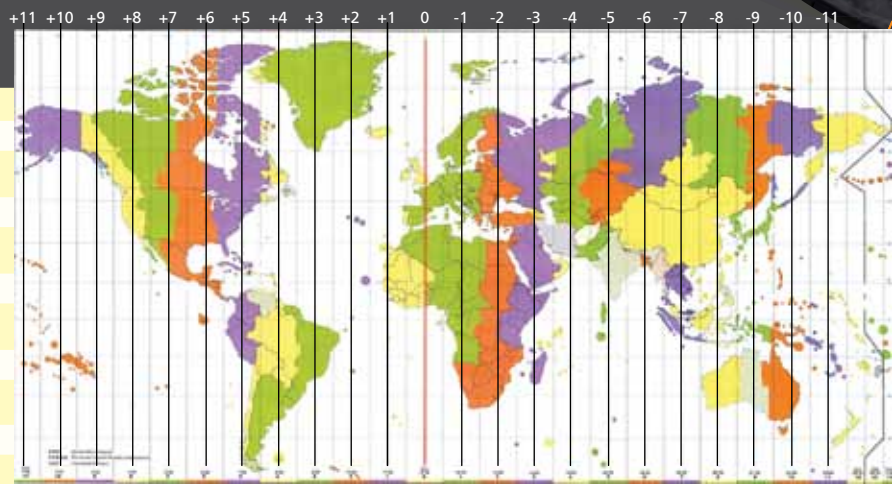
La Tierra gira sobre su propio eje, en algunos momentos el Sol la ilumina y en otros no. Consecuencia de este movimiento son los días y las noches. Una parte del planeta queda iluminada por los rayos del Sol y, por lo tanto, es de día, y la otra queda a la sombra y es de noche.

La rotación se produce de izquierda a derecha y tarda 23 horas, 56 minutos y 4 segundos aproximadamente, en hacer un giro completo. El eje de la tierra está inclinado 23,5 grados.

Un día son 24 horas, el tiempo que tarda la tierra en girar sobre sí misma. Debido a esa rotación, la hora marcada por el reloj no es igual en los diferentes puntos del planeta, por eso se hizo necesario dividirlo en zonas horarias llamadas husos horarios.

A mediados del siglo XIX, un italiano llamado Filopanti fue quien ideó el sistema, basándose en la siguiente deducción: la Tierra demora 24 horas en dar una vuelta sobre su eje imaginario, es decir, en recorrer 360°; al dividir los 360° entre 24 se obtienen 24 sectores de 15° cada uno, equivalentes a una hora cada uno. Todos los países que quedan comprendidos dentro de un mismo huso horario, poseen la misma hora.

Al establecer los husos horarios (HH), fue necesario determinar un meridiano a partir del cual se comenzara a contar un nuevo día. Es una línea imaginaria que va de polo a polo y que corresponde aproximadamente al meridiano de los 180°. Ese punto de inicio es el meridiano de Greenwich (ubicado en Inglaterra), allí queda el huso 0 y a partir de él se suma una hora por cada huso atravesado hacia el este y se resta una hacia el oeste.



Haz tu propio horario

Una forma de aprovechar bien el tiempo, de ser organizado y de alcanzar las metas que nos proponemos, es cumpliendo horarios.

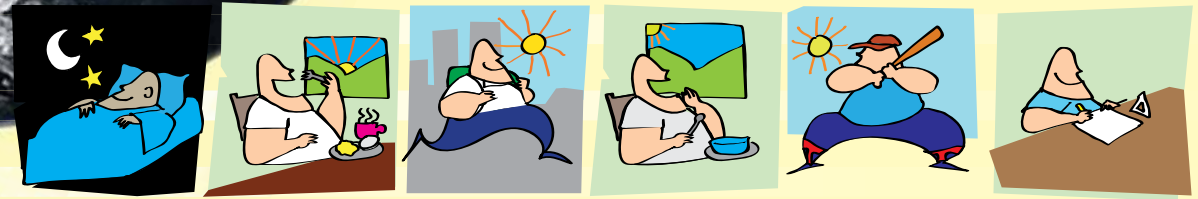
Haz uno tuyo, ponlo en un lugar visible y síguelo al pie de la letra, verás que te sentirás contento y que tendrás mucho tiempo para hacer de todo.

Puedes construir tu horario como quieras, con dibujos, con fotos, con letras, con colores o en blanco y negro, a mano, en computadora... Lo importante es que sea tu horario, ajustado a tus necesidades y decorado a tu gusto.

Especifica para cada día de la semana el tiempo que vas a dedicar a todas tus actividades, incluyendo no solo tus horas de tareas y estudios, sino también de diversión, alimentación, aseo personal, sueño... Pruébalo una semana y analiza si te sirvió o si te parece que debes hacer algún cambio, si es así, hazte otro horario. Luego pruébalo dos semanas más y vuelve a analizar si lo estás cumpliendo.

Para ser organizado, cumplir un horario es la clave.

LUNES	MARTES	MÉRCULES	JUEVES	VIERNES
AMARRAR BOTONES	AMARRAR	AMARRAR	RECONSTRUCCION COPIADOR	AMARRAR
VERA COMIDAS PERFECTO	RECONSTRUCCION PERFECTO	RECONSTRUCCION PERFECTO	AMARRAR	RECONSTRUCCION PERFECTO
ASEO-APERTIVO-RECARGO				
RECONSTRUCCION	RECONSTRUCCION	RECONSTRUCCION	RECONSTRUCCION Y OBJETIVO	RECONSTRUCCION
NOO VAMOS A COMER				
RECONSTRUCCION	RECONSTRUCCION	RECONSTRUCCION	RECONSTRUCCION	RECONSTRUCCION
RECONSTRUCCION	RECONSTRUCCION	RECONSTRUCCION	RECONSTRUCCION	RECONSTRUCCION



El reloj del cuerpo

Nuestro cuerpo se acostumbra a un horario regular. Es como si tuviera un reloj natural. Te avisa cuando tienes hambre; te ayuda a despertarte y a acostarte. Cuando viajas a un lugar con un horario diferente, porque está ubicado en otro huso horario, el reloj de tu cuerpo te indica que debes dormir aunque todo el mundo esté despierto.