

ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO E DEGLI IMPEGNI PERSONALI

Hai difficoltà a trovare il giusto tempo per le attività che devi fare durante la giornata? Ti capita spesso di studiare di notte? Arriva sera e ti ritrovi ancora con un sacco di cose da fare? Trascorri la giornata a studiare e ti accorgi di non avere più tempo per praticare altre attività? Aspetti l'ultimo minuto per svolgere i compiti tanto da accorgerti che non ce la fai a finire?

La gestione del proprio tempo è per molti un elemento di difficile gestione, tanto da diventare fattore di elevato stress. Inoltre, nel momento in cui la giornata non viene scandita da impegni che si svolgono fuori delle mura di casa, la percezione che abbiamo del tempo si disgrega.

Se osservi di trovarti in questo genere di difficoltà, prova a seguire questi semplici consigli per **organizzare il tuo tempo**.

All'inizio di ogni settimana creati un'**AGENDA** e inserisci:

A) IMPEGNI FISSI: orari delle lezioni scolastiche, lezioni di musica, momenti del pranzo e della cena;

B) IMPEGNI SCOLASTICI: interrogazioni, consegna di relazioni, ecc..

Se preferisci puoi evidenziarti gli impegni con colori diversi in modo da impattare visivamente gli impegni.

(Vedi Esempio di agenda settimanale)

Successivamente potrai inserire in agenda gli altri impegni: lo studio delle diverse discipline scolastiche, l'attività fisica, le attività di svago come gli appuntamenti in video chat con gli amici, ecc..

Quando ti devi **preparare per una verifica o un'interrogazione** per non arrivare all'ultimo con ancora molto materiale da studiare e trovarti costretto a studiare fino a tardi **usa l'agenda inserendo oltre ai momenti in cui studiare anche i numeri di pagine da fare**. In questo modo riuscirai a non farti trovare impreparato e imparerai ad autoimportarti dei piccoli obiettivi quotidiani.

Esempio di agenda settimanale:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8:00		Lezione		Lezione			
9:00	Lezione	Lezione			Lezione		
10:00	Lezione		Lezione	Interrog. storia			
11:00		Interrogaz. inglese	Lezione	Lezione	Lezione	Esercitazione chitarra	
12:00	Lezione	Lezione				Esercitazione chitarra	
13:00	Pranzo	Pranzo	Lezione	Lezione	Lezione	Pranzo	Pranzo
14:00	Lezione	Studiare storia	Pranzo	Pranzo	Pranzo		
15:00		Studiare storia			Lezione		
16:00			Lezione				
17:00	Lezione online di chitarra		Ripasso storia	Lezione online di chitarra			
18:00	Ripasso inglese		Ripasso storia				
19:00			Esercitazione chitarra			Video chat	
20:00	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
21:00	Video chat			Video chat			
22:00							
23:00							