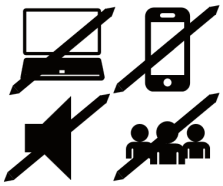
Pianifica lo studio

1.	Fai la **lista** delle attività giornaliere e suddividele in piccoli compiti	Decidi quail sono le cose importanti e urgenti da fare nella settimana	
2.	Organizza i compiti da fare in base alle **priorità**	a. Importanti ed urgenti b. Importanti e NON urgenti c. NON important ed urgenti d. NON important e NON urgenti	
3.	**Calcola i tempi** per ogni attività da svolgere	Usa la tua esperienza nello stimare attività che hai già fatto in passato o chiedi consiglio (insegnanti, compagni)	
4.	Evita le **distrazioni** e non rimandare le cose da fare e	Concentrati sulle cose programmate e: a. stacca il cellulare b. disconnettiti dai social networks c. cerca un posto tranquillo d. evita distrazioni esterne