



Valutati

CHECK LIST : Sai gestire bene il tuo tempo?			
DOMANDE	SI	NO	Cosa imparare o migliorare
Ti sei preparato un piano settimanale delle tue attività?			
Hai pianificato tenendo conto delle <i>priorità</i> , cioè delle cose <i>importanti</i> ed <i>urgenti</i> ?			
Hai pianificato tenendo conto del tuo " <i>ritmo circadiano</i> "?			
Hai inserito nella pianificazione <i>tempo libero</i> , sport, divertimenti, pause ecc.?			
Ti sei <i>organizzato il tuo spazio</i> di studio eliminando le cose che ti possono distrarre?			
Hai <i>registrato giornalmente</i> le attività effettivamente svolte?			
Hai <i>aggiornato periodicamente</i> il tuo piano settimanale a fronte di cambiamenti o novità?			
Hai <i>rimandato</i> attività che avevi programmato? Se sì, perché?			
Ti sei annotato le cose che ti hanno <i>distratto</i> o fatto <i>perdere tempo</i> ?			
Ti sei annotato le <i>attività critiche</i> (determinate materie, esercizi) per cui hai avuto bisogno di più tempo?			
Hai <i>cercato delle soluzioni</i> per fare fronte alle situazioni critiche?			
Hai fatto un'analisi dei tempi effettivamente occorsi per <i>riprogrammare i piani</i> delle settimane successive?			