



Hai provato anche tu questa sensazione?

☐ SÌ

☐ NO

Sei riuscito a trovare una buona soluzione?



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page.

102

ORGANIZZA UNA SETTIMANA



Ti succede, qualche volta, di doverti organizzare il lavoro settimanale perché è una settimana ricca di impegni?



Il diario scolastico ti mostra ogni giorno i compiti che devi preparare per quel giorno. Ci sono molte attività che non sono imposte dalla scuola, ad esempio leggere un libro, decidere di essere interrogati in una certa materia, seguire il proprio hobby, praticare uno sport. Come riuscire a distribuire tutte queste attività durante la settimana?

Noi ti suggeriamo di:

- stabilire, guardando il diario quali sono i giorni in cui hai più tempo libero;
- segnare nel diario anche gli impegni extrascolastici;
- tenere presenti le esigenze familiari;
- decidere quanto dedicare al tuo hobby;
- anticipare qualche impegno scolastico per alleggerire certe giornate;
- decidere quanto tempo puoi o vuoi trascorrere con gli amici.



Sulla base delle indicazioni che ti abbiamo presentato e dei tuoi impegni, prova a distribuire nella settimana sia quello che devi necessariamente fare sia quello che puoi fare (*optional*).

	ATTIVITÀ OBBLIGATORIA	OPTIONAL
<i>Lunedì</i>		
<i>Martedì</i>		
<i>Mercoledì</i>		
<i>Giovedì</i>		
<i>Venerdì</i>		
<i>Sabato</i>		

Potresti provare se usando i suggerimenti e lo schema proposto ti trovi meglio. Alla fine della prova, indica qui sotto quanto sei stato soddisfatto.

Grado di soddisfazione

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8