

# PRIMO PASSO: ORGANIZZATI!

## LA “DIETA” del TEMPO

<http://studenti.unimi.it/studentestrategico/metodo/tempo.htm>



- Alcune attività che svolgiamo quotidianamente **consumano** le nostre energie, altre ci **ricaricano** e altre ancora richiedono un **dispendio** di energia **da un lato** ma un **acquisto dall'altro**, perché sono impegnative ma anche piacevoli.
- Per un buon equilibrio psico-fisico ci deve essere **equilibrio tra le attività di segno + e quelle di segno —**, proprio come in una dieta alimentare ci deve essere un giusto apporto di carboidrati, proteine e grassi.

**Ho studiato fino a mezzanotte!** 😞

😞 **Ho messo la sveglia alle 5.30  
per ripassare!**

- Nella maggior parte dei casi, **il problema non è avere poco tempo**, ma **non saperlo organizzare**
- Spesso sembra che ci sia moltissimo tempo per prepararsi, poi ci si trova in difficoltà gli ultimi giorni o non si riesce a conciliare lo studio con le lezioni (**“Posso stare a casa domattina per studiare?”**) oppure si deve rinunciare a impegni extra-scolastici o divertimenti
- Spesso si studia **“a singhiozzo”** (**“Sono già stato interrogato...”**)

**Il piano settimanale serve ad evitare questi rischi**

# IL PIANO SETTIMANALE (E GIORNALIERO):

il tuo miglior alleato per **studiare** e **imparare meglio**

Fare **un piano settimanale** (e **giornaliero**) può sembrare una perdita di tempo,  
ma è meglio  
spendere 10 minuti **alla settimana** per farlo  
e 5 **al giorno** per “aggiustarlo”  
che procedere senza

<http://studenti.unimi.it/studentestrategico/metodo/tempo.htm>

# QUALCHE IDEA PRATICA

## 1. Stabilisci delle priorità

- Che cosa è più urgente / importante?
- Che cosa puoi fare **anche quando sei più stanco** / che cosa ti richiede invece **più** concentrazione?
- Che cosa puoi fare **prima / dopo** l'allenamento, la riunione *scout*, il collettivo, il coro, il gruppo teatrale, ecc.?

Se hai un impegno extrascolastico  
nel primo pomeriggio

**Non** vale la pena cominciare a fare i  
compiti o studiare  
per poi **interrompersi subito**

Cerca piuttosto di **non perdere tempo**  
**al ritorno**

# Se l'impegno è più tardi

Non lasciare

che ti condizioni l'intero pomeriggio

Suddividi i compiti

stabilendo che cosa puoi fare prima

e che cosa è bene rimandare a dopo

E' meglio cominciare e finire

un compito breve

piuttosto che lasciarne a metà

uno lungo per riprenderlo dopo

Se l'impegno è verso sera

Cerca di **finire** tutti i compiti **prima**

Se non ci riesci lascia **per il ritorno**  
solo i **compiti più esecutivi** (che richiedono meno concentrazione)  
(es.: copiare in bella copia un tema, un riassunto, ecc.)



## 2. Fai progetti concreti e realistici

Se ti rendi conto che per studiare **un** capitolo di scienze ti serve **un'ora e mezza**, non programmare ...

**mezz'ora** per lo studio di **3** capitoli!

Se per fare la versione di latino ti serve **un'ora** non programmare ...

di scaricarla in **5 minuti** da internet!

E non ascoltare

chi sostiene di aver preparato **3 capitoli** di scienze in **mezz'ora** o che basta essere stati attenti in classe o ...

# 3. Dosa la fatica

- ALTERNA

attività impegnative con altre meno impegnative

- SEPARA BENE

il tempo dello **studio** da quello del **riposo/svago**

- Non studiare mentre sei in *face-book* o stai guardando la tv
- Concediti delle pause (fissane la durata e rispettala)

# 4. Tieniti d'occhio!

- Controlla

se **stai rispettando il programma** che hai fatto

**Se**, alla fine della giornata o della settimana, **non sei in pari** rispetto alla programmazione, devi **RIPROGRAMMARE** il tuo lavoro per tempo

- Valuta

**i risultati** che hai ottenuto

(Sei riuscito a fare una programmazione soddisfacente? Sei riuscito a rispettarla? Se no, hai capito che cosa hai sbagliato e sei riuscito ad “aggiustarla”?)

**Se sei in difficoltà, chiedi aiuto!**

# ADESSO TOCCA A TE

## 1. Programma il lavoro di oggi pomeriggio

- Quali **materie** hai **DOMANI**?
- Che cosa devi fare **di nuovo** per domani?
- Che cosa devi **ripassare**?
- Che cosa farai **prima / dopo**?
- Quanto **tempo** prevedi di impiegare **per ogni compito**?
- **Se ti resta del tempo**, quali compiti per **VENERDÌ** o **SABATO** puoi anticipare?
- **Se il tempo non ti basta**, che cosa è meglio che tu rimandi a quando sarai a casa?

=> la prossima *slide* propone un esempio di *planning* compilato in parte. Sul sito puoi trovare il modulo vuoto da scaricare.



# I compiti a scuola ... ma anche a casa (un esempio)

	LUNEDI' 8/10	MARTEDI' 9/10	MERCOLEDI' 10/10	GIOVEDI' 11/10	VENERDI' 12/10	SABATO 13/10	DOM. 14/10
8.15	Educaz. fisica	Inglese	Fisica	Lettere (ita)	Lettere (STO)	Scienze	<b>Studio storia e latino e faccio gli esercizi di latino</b>
9.15	Educaz.fisica	Scienze	Matematica	Religione	Matematica	Inglese	
10.20	Lettere (ita)	Disegno	Matematica	Lettere (lat)	Lettere (geo)	Lettere (ita)	
11.15	Lettere (lat)	Disegno	Inglese	Matematica	Lettere (ita)	Lettere (lat)	
12.20	Lettere (STO)				Fisica	Lettere (sto)	
ore...	pranzo + riposo	pranzo + riposo	pranzo + riposo	pranzo + riposo	pranzo + riposo	pranzo + riposo	pranzo
ore 14-15	<b>Inglese: ....</b>	<b>Inglese: ...</b>	<i>I compiti a scuola</i> Introduzione (è finita alle 14.40)	<b>Mate:...</b>	<i>I compiti a scuola</i> <b>Storia: faccio lo schema di pag. 21 e ripasso</b>	<b>riposo</b>	<b>riposo</b>
ore 15-16	<b>Scienze: ...</b>	<b>Mate: ...</b>	<i>I compiti a scuola</i> <b>Ita: gramm. pag.234 n° 4</b> <b>Latino: studio pag. 13-14 + es. n° 5 pag. 15</b>	<b>Geo: ....</b>	<i>I compiti a scuola</i> <b>Ita: divido in sequenze e riassumo il racconto a pag. 36</b>	<b>riposo</b>	<b>Ita: ....</b>
ore 16-17	<b>Se non ho compiti di disegno anticipo storia per venerdì così giovedì ho meno da preparare</b>	<b>Fisica: ...</b>	<i>I compiti a scuola</i> <b>Matematica: studip da pag. 45 a pag. 49 + esercizi n° 6, 7, 8, 9, 10<sup>1</sup></b>	<b>Ita:.....</b>  <b>--- e fisica dalle 17 alle 18: .....</b>	<i>I compiti a scuola</i> <b>Inglese: studiare pag. 6-7 + es. n° 7 e 9 pag. 68 =&gt; Se resta tempo comincio scienze<sup>1</sup></b>	<b>riposo</b>	<b>riposo</b>

# BUON LAVORO

Per oggi

- puoi usare il *planner* che ti abbiamo preparato

Da domani

- puoi continuare a usare questo<sup>1</sup> o fartene uno tu

1. Trovi lo schema vuoto sul sito del Fermi in area studenti - I compiti a scuola