

LA TABELLA DELL'ORARIO DI LAVORO

Lo studio / Sostenere la volontà

1. Alla fine di ogni giornata conta quante ore hai trascorso a scuola o occupandoti di attività scolastiche. Potrai per esempio, prendere in considerazione il tempo impiegato in attività integrative, il tempo dedicato a informarti e a discutere di cose scolastiche con i compagni, quello utilizzato per procurarti il materiale per lavorare (libri, quaderni ecc.) per fare fotocopie e per qualsiasi altra attività collegata con la scuola. Le caselle vuote, in fondo alla tabella, possono essere compilate con altre attività che non sono già indicate.

Anno _____ Mese _____ Settimana dal _____ al _____							
	Numero ore						
ATTIVITÀ	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Lezioni scolastiche							
Studio individuale e compiti							
Attività integrative							
Spostamento casa/scuola e ritorno							
Colloqui su argomenti scolastici (anche telefonici)							
Tempi per procurare materiale scolastico							
...							
...	3	2	3	2	1		1
TOTALE ORE	2	1	0	2	0		3

ATTENZIONE! La tabella va compilata escludendo tutte le interruzioni "extrascolastiche". Se sei stato due ore a casa a fare i compiti, devi escludere dal conteggio di quelle ore il tempo degli sms, di Facebook, di eventuali telefonate, delle merende, dei minuti davanti alla televisione, ecc. Se fai fatica

a eseguire questo conteggio, vai a leggere il capitolo “Cervello e memoria”, nel quale ti viene spiegato quanto tempo è necessario per concentrarsi al massimo e rendere bene in qualsiasi attività intellettuale. Infatti, mentre alcune attività possono essere svolte contemporaneamente ad altre, per lo studio la questione è molto più rigida e occorre concentrazione.

2. Prova a discutere con i tuoi coetanei come sarebbe possibile risolvere bene il problema delle distrazioni durante lo studio. Qualcuno potrebbe aver trovato già una buona soluzione!