

Questo strumento è pensato per aiutarti a pianificare lo studio in modo realistico ed efficace, anche se lavori o hai poco tempo a disposizione.

1. Obiettivo di studio principale

Titolo dell'esame / corso: _____

Data obiettivo (esame / consegna): _____

Livello di priorità: Bassa Media Alta

2. Analisi del tempo disponibile

Ore settimanali realisticamente disponibili per lo studio: 3-5 6-8 9-12 Oltre 12

Momenti migliori della giornata per studiare:

Mattina Pomeriggio Sera Weekend

3. Pianificazione settimanale

Giorno	Orario	Attività di studio	Note
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Suggerimento: pianifica sessioni brevi e costanti (45–90 minuti).



4. Suddivisione dei contenuti

Argomento	
Difficoltà	Stato
<input type="checkbox"/> Bassa <input type="checkbox"/> Media <input type="checkbox"/> Alta	<input type="checkbox"/> Da iniziare <input type="checkbox"/> In corso <input type="checkbox"/> Completato

Argomento	
Difficoltà	Stato
<input type="checkbox"/> Bassa <input type="checkbox"/> Media <input type="checkbox"/> Alta	<input type="checkbox"/> Da iniziare <input type="checkbox"/> In corso <input type="checkbox"/> Completato

Argomento	
Difficoltà	Stato
<input type="checkbox"/> Bassa <input type="checkbox"/> Media <input type="checkbox"/> Alta	<input type="checkbox"/> Da iniziare <input type="checkbox"/> In corso <input type="checkbox"/> Completato

Argomento	
Difficoltà	Stato
<input type="checkbox"/> Bassa <input type="checkbox"/> Media <input type="checkbox"/> Alta	<input type="checkbox"/> Da iniziare <input type="checkbox"/> In corso <input type="checkbox"/> Completato



5. Metodo di studio

Per ogni sessione, indica come studierai: Lettura attiva Schemi / mappe
 Video / lezioni online Ripetizione ad alta voce Test di autovalutazione

6. Monitoraggio e motivazione

Cosa sta funzionando: _____

Cosa posso migliorare: _____

Piccolo premio quando raggiungo l'obiettivo: _____

7. Check finale settimanale

- Ho rispettato il piano almeno all'80%
- Ho recuperato eventuali sessioni saltate
- Ho mantenuto un buon equilibrio studio/vita personale

Ricorda: la costanza è più importante della perfezione.