

ORGANIZZAZIONE

Piano della settimana

Distribuisce il carico e lascia spazio al recupero.

SETTIMANA DAL _____ AL _____

PRIORITÀ DELLA SETTIMANA _____

Giorno	Obiettivo concreto	Ripasso	Recupero / margine
Lunedì _____	_____	_____	_____
Martedì _____	_____	_____	_____
Mercoledì _____	_____	_____	_____
Giovedì _____	_____	_____	_____
Venerdì _____	_____	_____	_____
Sabato _____	_____	_____	_____
Domenica _____	_____	_____	_____

Cosa ha funzionato

Cosa adatto la prossima settimana

Il piano è una guida: puoi modificarlo quando cambiano tempo, energie o priorità.

ORGANIZZAZIONE

I tuoi prossimi ripassi

Scegli date e frequenza in base a ciò che ricordi e a ciò che devi preparare.

MATERIA / PERCORSO _____

Scrivi le date che scegli. Dopo il ripasso, annota come è andata e il prossimo passo.

Argomento	Data studio	Ripassi scelti (date)	Esito / nota

Dopo il richiamo

Cosa ricordavo senza aiuto? Cosa controllo? Quando lo riprendo?

Non servono intervalli uguali per tutti: scegli e aggiorna il tuo programma.