

PLANNER DI STUDIO

Una sessione, 30 minuti

Scegli un risultato concreto. Annota ciò che riesci a fare.

DATA _____ MATERIA _____

PAUSA _____ PREPARAZIONE _____

Fascia studio	Obiettivo concreto	Risultato	Esito obiettivo
☐ Sessione svolta	_____	_____	☐ C ☐ P ☐ R
☐ Sessione svolta	_____	_____	☐ C ☐ P ☐ R
☐ Sessione svolta	_____	_____	☐ C ☐ P ☐ R
☐ Sessione svolta	_____	_____	☐ C ☐ P ☐ R
☐ Sessione svolta	_____	_____	☐ C ☐ P ☐ R
☐ Sessione svolta	_____	_____	☐ C ☐ P ☐ R
☐ Sessione svolta	_____	_____	☐ C ☐ P ☐ R
☐ Sessione svolta	_____	_____	☐ C ☐ P ☐ R
☐ Sessione svolta	_____	_____	☐ C ☐ P ☐ R

Sessione svolta: spunta la casella quando concludi il tempo di studio previsto.

Esito obiettivo: C = completo P = parziale R = da riprendere

Promemoria e distrazioni da riprendere

Check e prossimo passo

Quale punto so spiegare? Cosa devo ancora chiarire?

Adatta pause e obiettivi alle tue esigenze