Diario del Tempo

ANNO di nascita:
ISTITUTO, CLASSE E SEZIONE:
SESSO (M o F):
ATTENZIONE! Questo piano va compilato nei tempi indicati dall'insegnante. Compila il piano e, dopo averne discusso in classe, ***PORTALO A CASA E RIPONILO IN UN LUOGO DOVE SEI SICURO DI NON PERDERLO*** *(es. cassetto della scrivania, ecc.). Il piano serve a te! È importante che tu non lo perda perché questo documento ti servirà durante tutto l'anno scolastico. Inoltre potrai mostrarlo ai tuoi genitori e parlarne con loro.*

1) RILEVAZIONE

Riporta sulla tabella di seguito l'effettivo tempo che dedichi alle attività che svolgi fuori da scuola. Ogni quadratino indica un orario della tua giornata, coloralo a seconda delle attività che hai svolto in quel periodo di tempo.

Esempio: se lunedì dalle 14.30 alle 14.45 ti sei preso una pausa, colora di verde il quadratino che si trova all'interno di questa fascia oraria. Oppure se domenica dalle 13.00 alle 14.00 hai pranzato, colora in grigio il quadratino corrispondente all'orario.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00					
16:15					
16:30					
16:45					
17:00					
17:15					
17:30					
17:45					
18:00					
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					
19:45					

LEGENDA

- STUDIO
- PAUSA/TEMPO LIBERO/SVAGO CON AMICI OFFLINE
- VIDEOGIOCHI, TV, COMPUTER, SMARTPHONE
- SPORT O ALTRE ATTIVITÀ EXTRASCOLASTICHE
- ALTRO

	SAB	DOM
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		

2) CONSIDERAZIONI SULL'UTILIZZO RILEVATO

Considera tutto il tempo che hai speso durante questa settimana per le diverse attività che svolgi fuori da scuola. Come ti sei sentito nella gestione di questo tempo? Ti ritieni soddisfatto? Avresti preferito dedicare più tempo ad altro? Oppure meno tempo a qualcosa? Cosa ti piace di più o di meno nella gestione del tuo tempo? Scrivi qui sotto le tue riflessioni.

Es. Questa settimana mi sono interrotto troppe volte mentre facevo i compiti; mi piacerebbe riuscire a farli tutti insieme e finirli presto. MI piacerebbe passare più tempo con gli amici fuori da scuola.

3) Dopo che il docente ti avrà illustrato le strategie principali per la gestione consapevole del tempo, usa la stessa tabella di prima per pianificare come vorresti usare il tuo tempo in maniera ottimale nella tua settimana tipo. Poi stampala e conservala in modo da averla come riferimento nel tuo tempo extrascolastico.

Esempio: se mercoledì hai tempo per studiare dalle 15 alle 17:00, potresti decidere di pianificare così: una prima mezz'ora di lavoro dalle 15 alle 15.30, poi un quarto d'ora di pausa, poi ancora una mezz'ora fino alle 16:15, poi ancora pausa e infine un'ultima mezz'ora dalle 16:30 alle 17:00. Colora quindi di celeste i primi due quarti d'ora a partire dalle 15 e di verde il quadratino tra le 15:30 e le 15:45 e procedi in questo modo. Oppure se sabato dalle 10.00 alle 12.00 dovrai partecipare a un'attività sportiva, colora di rosso i 2 quadratini corrispondenti a queste due ore.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00					
16:15					
16:30					
16:45					
17:00					
17:15					
17:30					
17:45					
18:00					
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					
19:45					

LEGENDA

STUDIO

PAUSA/TEMPO LIBERO/SVAGO CON AMICI OFFLINE

VIDEOGIOCHI, TV, COMPUTER, SMARTPHONE

SPORT O ALTRE ATTIVITÀ EXTRASCOLASTICHE

ALTRO

	SAB	DOM
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		

4) AGGIORNAMENTI E COMMENTI AL PIANO DURANTE L'ANNO

Spazio libero per commenti, modifiche degli impegni personali e riflessioni sull'esperienza nel corso dell'anno scolastico. Questo spazio è da compilare nei momenti indicati dall'insegnante.