**Scheda di autovalutazione** LE MIE ABILITÀ DI AUTOGESTIONE

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Sono arrivato in orario? |  |  |  |
| Ho sempre il mio materiale scolastico? |  |  |  |
| Come gestisco il mio tempo libero durante in biblioteca o durante la ricreazione? |  |  |  |
| Ho un diario o un’ agenda? |  |  |  |
| Rispetto le date di scadenza? |  |  |  |
| Pianifico il mio lavoro in vista di una verifica o di un esame? |  |  |  |
| Ho un programma del giorno o della settimana? |  |  |  |
| Riesco a motivarmi? |  |  |  |
| Mi scoraggio facilmente? |  |  |  |
| Sono concentrato/a sul corso o quando svolgo un compito? |  |  |  |
| Ho la tendenza a rimandare? |  |  |  |
| Posso distaccarmi dai social network? |  |  |  |
| Devo costantemente verificare le notifiche? |  |  |  |