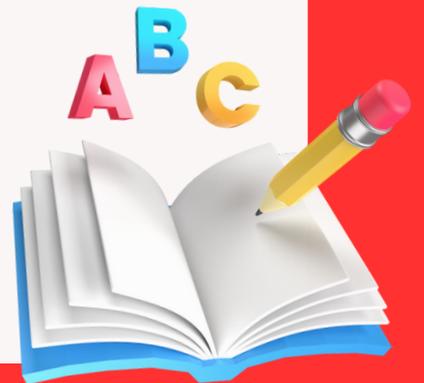




ADHD



**TABELLA PER
L'ORGANIZZAZIONE
DEGLI IMPEGNI
SETTIMANALI.**



Come organizzare i miei impegni settimanali

Puoi riuscire a fare tutto quello che ti interessa?
 Con questo schema appaiano i giorni per gestire i tuoi impegni.
 Colora le caselle e ricorda gli orari che hai scelto.
 Dopo ogni impegno metti una freccia nei tempi che non ti restano e sv
 Colora :

- di **ROSSO** le caselle degli impegni più importanti.
- di **VERDE** le caselle degli impegni secondari.
- di **BLU** le caselle dei tuoi impegni abituali.
- di **GIALLO** il tempo che ti rimane libero.



Ore	VENERDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	SABATO
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						