Excel: trucchi utili per la vita da studente

I CONSIGLI DELLO YOUTUBER

DI MARCO AGNESE

15/01/2026

OFFICE AUTOMATION | PRIMO BIENNIO

LICEO, TECNICO



Excel non è solo uno strumento per calcoli complessi, ma un valido alleato nella vita quotidiana degli studenti. L'articolo mostra come, con semplici tabelle e funzioni di base, sia possibile monitorare allenamenti, gestire il budget mensile e organizzare lo studio in modo efficace. Grazie a funzionalità come formattazione condizionale, grafici e filtri, Excel (o alternative gratuite come Google Fogli) diventa accessibile, pratico e utile per migliorare l'organizzazione personale e risparmiare tempo.

Quando si pensa a Excel, spesso vengono in mente calcoli complessi, fogli pieni di numeri e grafici difficili da capire. In realtà, Excel può essere uno strumento **estremamente** pratico nella vita quotidiana, soprattutto per gli studenti.
Non serve essere programmatori o esperti di informatica: basta un po' di curiosità per scoprire come un foglio di calcolo possa aiutare a organizzarsi meglio, risparmiare tempo e tenere tutto sotto controllo.

Allenamenti sotto controllo con un tracker personale

Un primo esempio concreto è il **tracker per gli allenamenti**.
Con una semplice tabella - data, esercizio, serie, ripetizioni, durata e note - è possibile tenere traccia delle proprie attività fisiche in modo ordinato.

Grazie alla formattazione (intestazioni in grassetto, righe colorate) il foglio diventa subito più leggibile. Ma il vero salto di qualità arriva con la **formattazione condizionale**, che permette di evidenziare automaticamente i miglioramenti nel tempo. In questo modo, i progressi sono visibili a colpo d'occhio, senza dover confrontare manualmente i dati.

Gestire il budget mensile senza stress

Excel è utilissimo anche per un'altra attività fondamentale: **gestire le spese**.
Con una tabella che includa data, categoria, importo e note, è possibile monitorare facilmente il budget mensile.

Basta una formula molto semplice, come la **SOMMA**, per calcolare quanto si è speso in totale. Per rendere tutto ancora più chiaro, si può aggiungere un **grafico a torta** che mostra come vengono distribuite le spese tra le varie categorie.

E se non si ha Excel, nessun problema: strumenti gratuiti come **Google Fogli** offrono praticamente le stesse funzionalità.

Organizzare lo studio con un planner settimanale

Un altro utilizzo pratico è il **planner per lo studio**.
Creando un foglio con colonne come giorno, materia, attività, durata e stato, diventa più facile pianificare e monitorare il lavoro settimanale.

Le **liste a discesa** permettono di indicare se un'attività è "da fare", "in corso" o "completata", mentre i **filtri** aiutano a visualizzare solo ciò che serve in quel momento, ad esempio una singola materia o le attività ancora da completare. Un modo semplice per studiare in modo più organizzato e consapevole.

Accessibilità e strumenti gratuiti

Un aspetto spesso sottovalutato è l'accessibilità. Excel è disponibile anche su smartphone e tablet, permettendo di aggiornare i propri fogli ovunque ci si trovi, con sincronizzazione automatica tra dispositivi.
In alternativa, Google Fogli è gratuito, funziona direttamente dal browser e rappresenta una validissima opzione per iniziare senza costi.

In conclusione

Excel – o Google Fogli – non è solo uno strumento per aziende e contabili.
Può diventare un vero alleato nella vita da studente: per monitorare gli allenamenti, gestire il budget o organizzare lo studio.

Una volta imparati questi piccoli trucchi di base, le possibilità sono infinite. Il consiglio è semplice: **aprite un foglio di calcolo e iniziate a sperimentare**.

Il video

Excel_ trucchi utili per la vita da studente



Autori



MARCO AGNESE

Studia Ingegneria Informatica e ha un canale YouTube molto seguito. Nei suoi video affronta temi relativi alla tecnologia e alla vita da studente universitario.