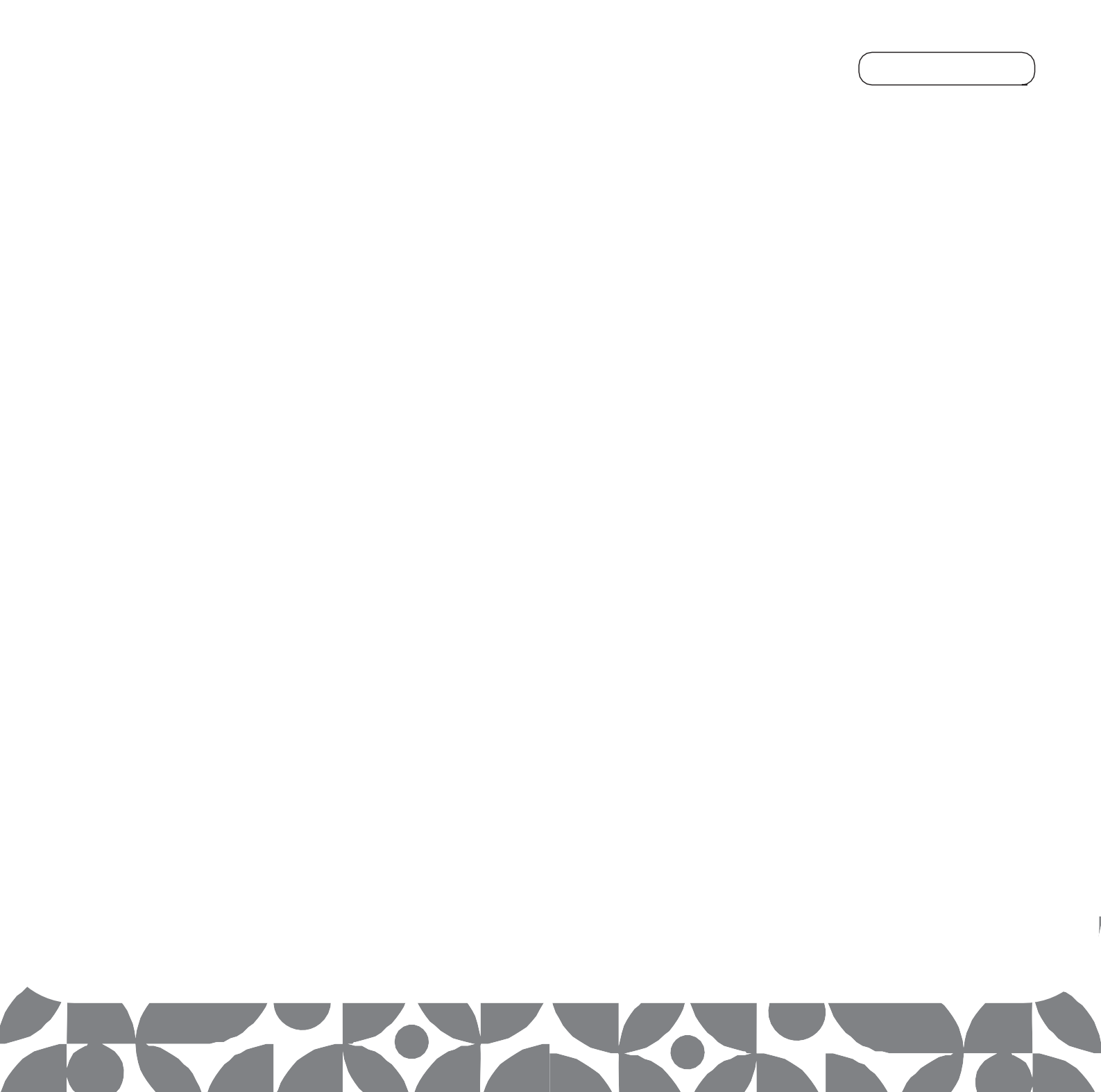
GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA STRESAS IR JO ĮVEIKA (8 kl.)



C UŽDUOTIS: SAVAITĖS LAIKO PLANAS

Užpildykite savaitės laiko planavimo lentelę. Prie kiekvieno punkto įrašykite tokį valandų skaičių, kokį, jūsų manymu, skiriate. Valandų neskaičiuokite, nebandykite sutilpti į reikiamą jų skaičių, tai padarysite antroje užduoties dalyje. Atlikę pirmąją užduoties dalį galite pamatyti, kad turite valandų deficitą arba valandų perteklių.

Savaitės valandų biudžeto lentelė:

Veikla Valandos/minutės

Kiek valandų praleidžiate mokykloje?

Kiek valandų praleidžiate darydami namų darbus? Kiek valandų praleidžiate miegodami?

Kiek valandų praleidžiate prausdamiesi? Kiek valandų praleidžiate būreliuose?

Kiek valandų praleidžiate valgydami? Kiek valandų praleidžiate sportuodami? Kiek valandų praleidžiate su šeima?

Kiek valandų praleidžiate darydami namų ruošos darbus (tvarkydami kambarį, apsipirkdami ir pan.)?

Kiek valandų praleidžiate žiūrėdami filmus, serialus?

Kiek valandų praleidžiate prie kompiuterio

(kompiuterinius žaidimus ar naršydami socialiniuose tinkluose)? Kiek valandų praleidžiate su draugais?

Kita

Iš viso:

Palyginę savo valandų skaičių su savaitės valandų skaičiumi, parašykite tris pokyčius, kuriuos norėtumėte padaryti (jei savaitės valandas viršijate, kokių veiklų laiką sutrupintumėte, jei savaitės valandų lieka per daug – kokių veiklų norėtumėte imtis, kad užpildytumėte savo savaitę prasmingomis veiklomis):