

## 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 neskaiciuokite, 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?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate darydami namų darbus?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate miegodami?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate prausdamiesi?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate būreliuose?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate valgydami?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate sportuodami?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate su šeima?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate darydami namų ruošos darbus (tvarkydami kambarį, apsipirkdami ir pan.)?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate žiūrėdami filmus, serialus?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate prie kompiuterio (kompiuterinius žaidimus ar naršydami socialiniuose tinkluose)?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate su draugais?	<input type="text"/>
Kita	<input type="text"/>
Iš viso:	<input type="text"/>

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):

---

---

---

---

