

## Timpul meu

În continuare, îți propun un exercițiu prin care vei afla mai multe despre modul în care îți gestionezi timpul. Te rog să completezi tabelul de mai jos cu numărul de ore pe care-l petreci realizând activitățile menționate în tabel. Apoi, calculează procentul de timp pe care îl aloci fiecărui tip de activitate pe parcursul unei săptămâni.

Tipul de activitate	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică	Total ore	Procent
<b>1. Legate de școală</b>									
-orele de școală									
-studiu									
-alte activități școlare									
<b>2. Legate de timpul liber</b>									
-întâlniri cu prietenii ( virtual)									
-TV/ calculator									
-altele.									
<b>3. Legate de activități din gospodărie</b>									
- curățenie									
- altele									
<b>4. Legate de sănătate</b>									
-somn									
-igienă corporală									
-activități sportive/ mișcare									
<b>5. Alte activități</b>									
-									

Opre A., Benga O., Băban, A., (2015), *Managementul comportamentelor și optimizarea motivației pentru învățare*, Editura ASCR, Cluj Napoca.

Prof. consilier școlar, CJRAE Alba, Anca Monica-Iuliana