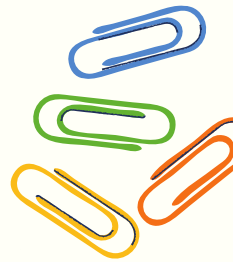




# Timpul și borcanul cu valori

Cum îți petreci timpul în această perioadă de izolare socială?  
Reușești să realizezi ceea ce îți propui?  
Ești mulțumit de lucrurile pe care le îndeplinești pe parcursul unei zile?



**Te invit să citești povestea de mai jos.**

*Un profesor de filosofie stătea în fața clasei având pe catedră câteva lucruri. Când ora a început, fără să spună un cuvânt, a luat un borcan mare gol, pe care l-a umplut cu mingi de golf. l-a întrebat pe elevi dacă borcanul este plin și aceștia au convenit că era. Profesorul a luat atunci o cutie cu pietricele, pe care le-a turnat în borcan, scuturându-l ușor. Pietricelele au umplut golurile dintre mingile de golf. l-a întrebat din nou pe elevi dacă borcanul era plin, iar aceștia au fost de acord că era. Profesorul a luat după aceea o cutie de nisip, pe care l-a turnat în borcan. Firește nisipul a umplut tot borcanul. l-a întrebat din nou pe elevi cum stau lucrurile și aceștia au răspuns în cor: "plin!". Profesorul a scos de sub catedră două cești cu cafea, pe care le-a turnat, umplând borcanul definitiv. Elevii au râs. Acum, a spus profesorul după ce râsul s-a domolit, aș dori să înțelegeți că acest borcan reprezintă viața voastră. Mingile de golf reprezintă lucrurile importante pentru voi: familia, sănătatea. Pietrele sunt celelalte lucruri care contează în viața voastră: școala, prietenii, locuința, pasiunile voastre, iar nisipul sunt restul lucrurilor mărunte. Dacă veți începe cu nisipul, dacă vă irosiți timpul și energia pentru lucruri mici, nu veți mai avea timp pentru cele importante. Acordă atenție lucrurilor importante, stabilește-ți prioritățile, restul e doar nisip. Unul dintre elevi a ridicat mâna, întrebând ce reprezintă ceștile de cafea. Profesorul a zâmbit și a răspuns: mă bucur că întreb, ele arată că oricât de plină ar fi viața ta, e întotdeauna loc pentru două cești de cafea, împreună cu un prieten....*

**Acum reflectează la programul tău zilnic și scrie mai jos ce reprezintă în cazul tău:**

- *Mingile de golf*, cele mai importante lucruri din viața ta .....
- *Pietrele*, lucrurile care contează pentru tine .....
- *Nisipul*, lucrurile mărunte care îți ocupă timpul .....

Pentru ca nisipul să nu ocupe prea mult loc în borcan, iar lucrurile importante să rămână pe dinafară, este foarte important să ne planificăm activitățile. Planificarea presupune că vom ști ce avem de făcut în următoarele zile, iar în cadrul unei zile știm cum împărțim orele între muncă și relaxare.

Programul zilnic înseamnă:

- **mai multă liniște și satisfacție**, mai puțin stres,
- **mai multă eficiență și obiective îndeplinite**, mai puțin timp irosit.

De ce trebuie să ținem seama atunci când ne planificăm activitatea:

- **obiectivele** pe care dorim să le îndeplinim,
- **sarcinile obligatorii** pe care le avem de îndeplinit,
- **priorități**.



## Pași în realizarea unui program:

1. **Se notează toate activitățile fixe.** Activitățile fixe sunt acele activități care nu se modifică de la o săptămână la alta: mesele, somnul, (programul școlar atunci când sunt reluate activitățile obișnuite).
2. **Se notează toate perioadele de studiu:** orele la care sunt stabilite activități de învățare online, ore la care se realizează temele sau pregătirea pentru examen..
3. **Se alocă timp pentru alte activități și responsabilități:** responsabilități casnice sau gospodărești, practicarea unui sport, exerciții fizice.
4. **Timp liber/ familie/ prieteni.** Timpul rămas după ce au fost parcurși pașii anteriori poate fi programat pentru activități recreative: vizionarea unui film, muzică, jocuri, conversații online sau la telefon cu prieteni și persoane apropiate.

Folosește tabelul de mai jos, sau crează-ți unul personalizat și planificăți activitățile din zilele următoare. În ce privește ceștile de cafea din poveste, nu uita, deocamdată le împărțim cu prietenii doar în fața webcam-ului .

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
8 -10							
10 -12							
12 -14							
14 -16							
16 -18							
18 -20							
20 -22							

### Bibliografie:

Lemeni, G., Miclea, M., (coord.), *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*, Cluj-Napoca, Editura ASCR, 2004,  
Ulete, F., Cristescu, R., Toth, A.M, *Proiectarea si realizarea orei de consiliere scolara. Ghid metodologic pentru profesori diriginți si consilieri scolari*. Bucuresti, Editura Didactica si Pedagogica, 2016.