

Fișă de lucru – Managementul timpului și al stresului (clasa a IX-a)

Nume elev: _____

Data: _____

1 Analiza timpului personal

Completează tabelul cu activitățile tale zilnice:

Activitate	Durata estimată (ore/min)	Prioritate (Urgent/Important/Opțional)	Observații
Școală / cursuri			
Temele / proiecte			
Activități extracurriculare			
Hobby / relaxare			
Odihnă / somn			

Întrebare: Ce activitate ocupă prea mult timp? Ce activitate lipsește pentru relaxare?

2 Identificarea cauzelor stresului

Răspunde la întrebări scurte:

1. Ce situații te stresează cel mai mult în timpul școlii?

2. Care sunt semnele că te simți stresat (ex.: oboseală, iritabilitate, lipsa concentrației)?

3 Strategii de reducere a stresului

Completează cu cel puțin 3 metode pe care le poți aplica zilnic:

1. _____

2. _____

3. _____

4 Planificarea săptămânii

Pe baza analizei de mai sus, realizează un mini-plan pentru următoarea săptămână, indicând orele pentru școală, teme, relaxare și timp liber:

Ziua	Activitate principală	Durata	Pauze / relaxare
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Întrebare finală: Cum te vei asigura că respecți echilibrul între școală și relaxare?
