

**GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA**  
**STRESAS IR JO ĮVEIKA (10 kl.)**

## B UŽDUOTIS: LAIKO PLANAVIMO RATAS

Šis laiko planavimo ratas padės pamatyti, kiek laiko kokiai veiklai skiriate kasdien.

1. Užpildykite ratą. Skirtingomis spalvomis pažymėkite arba įrašykite, ką veikiate įprastą dieną kiekvieną valandą.

2. Pagalvokite ir žemiau užrašykite, ką norėtumėte savo planavimo rate pakeisti:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

