

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

B UŽDUOTIS: LAIKO PLANAVIMO RATAS

Remdamiesi pirmoje užduoties dalyje užpildytu laiko planavimo ratu, pagalvokite ir užrašykite, ką patartumėte draugui, kuris:

1. Nori pagerinti savo pusmečio rezultatus, nuolat apie tai kalba, jaudinasi, kad nieko nespėja, blogai dėl to jaučiasi.

2. Daug mokosi, liūdi, kad neranda laiko susitikti su draugais, jaučia, kad nuo jų tolsta.

