



# Organitzem-nos

# Horari

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

- Àpats     
  Escola     
  Diversió     
  Extraescolars

## La motxilla

Procura posar-hi només les coses imprescindibles per evitar portar més pes del necessari.

per a dilluns	per a dimarts	per a dimecres	per a dijous	per a divendres
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

## Organitzar bé el teu temps és una forma de prevenció

Organitzar el teu temps d'una manera lògica et permetrà treballar més i millor i evitar l'estrès i l'angoixa.

# Organitzem-nos

# El temps lliure

1 Compta les hores lliures que tens durant tota la setmana, aquelles que no estan sotmeses a un horari específic, com l'escola o les extraescolars. Diferencia les hores que dediques a fer feina i les que són per al lleure:

	<b>FEINA</b> estudiar, endreçar...			<b>LLEURE</b> jocs, TV, diversió...
_____	_____	<b>DILLUNS</b>	_____	_____
_____	_____	<b>DIMARTS</b>	_____	_____
_____	_____	<b>DIMECRES</b>	_____	_____
_____	_____	<b>DIJOUS</b>	_____	_____
_____	_____	<b>DIVENDRES</b>	_____	_____
_____	_____	<b>TOTAL SETMANA</b>	_____	_____
_____ h	_____ min.		_____ h	_____ min.

2 Comparant aquests dos resultats, creus que hi ha desequilibri entre les hores que dediques a fer feina i les hores que dediques al lleure? Explica-ho.

---



---

3 Creus que hi ha algun dia en què valdria la pena modificar la distribució del teu temps lliure?

---



---

4 Tal com està repartit el teu horari, hi ha coses que, o bé no hi són, o bé les fas poc? Fes-ne una llista ordenada per prioritats. Intenta ser realista i compta amb el temps real de què disposes. No es tracta de somiar, sinó de buscar millores que siguin possibles.

1 _____	4 _____
2 _____	5 _____
3 _____	6 _____

## Organitzem-nos

## L'agenda

**1** Fes una llista de les utilitats que pot tenir una agenda a l'hora de complementar l'horari que has confeccionat anteriorment.

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 _____ | 4 _____ |
| 2 _____ | 5 _____ |
| 3 _____ | 6 _____ |

**2** Al llarg d'un dia qualsevol, durant la setmana, el mes... quan creus que s'ha de mirar el que has escrit a l'agenda?

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 _____ | 4 _____ |
| 2 _____ | 5 _____ |
| 3 _____ | 6 _____ |

**3** A classe, en quines ocasions et sembla que s'ha de treure l'agenda per anotar-hi alguna cosa?

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 _____ | 4 _____ |
| 2 _____ | 5 _____ |
| 3 _____ | 6 _____ |

**4** A quins llocs creus que s'ha de dur l'agenda?

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

**Saber que tenim anotat tot allò en què hem de pensar, ens fa més sentir segurs i tranquils**

