PROGRAM SĂPTĂMÂNAL

Săptămâna: _____

1. Scrieţi activităţile pe o foaie de hârtie şi stabiliţi-le ordinea funcţie de priorităţi;
2. Dedicaţi cel mai mult timp celei mai importante activităţi;
3. Nu renunţaţi sau nu micşoraţi activitatea „somn”;
4. Fiecare activitate se va termina cu 10 – 15 minute timp liber;
5. Nu începeţi o activitate imediat după alta;
6. Dacă unele activităţi nu mai intră în programul vostru, nu le mai treceţi;
7. Programul trebuie să fie flexibil;
8. Nu omiteţi activităţile uzuale: mâncat, îmbrăcat, deplasările spre/dinspre şcoală.

Intervalul orar	Luni	Marţi	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică