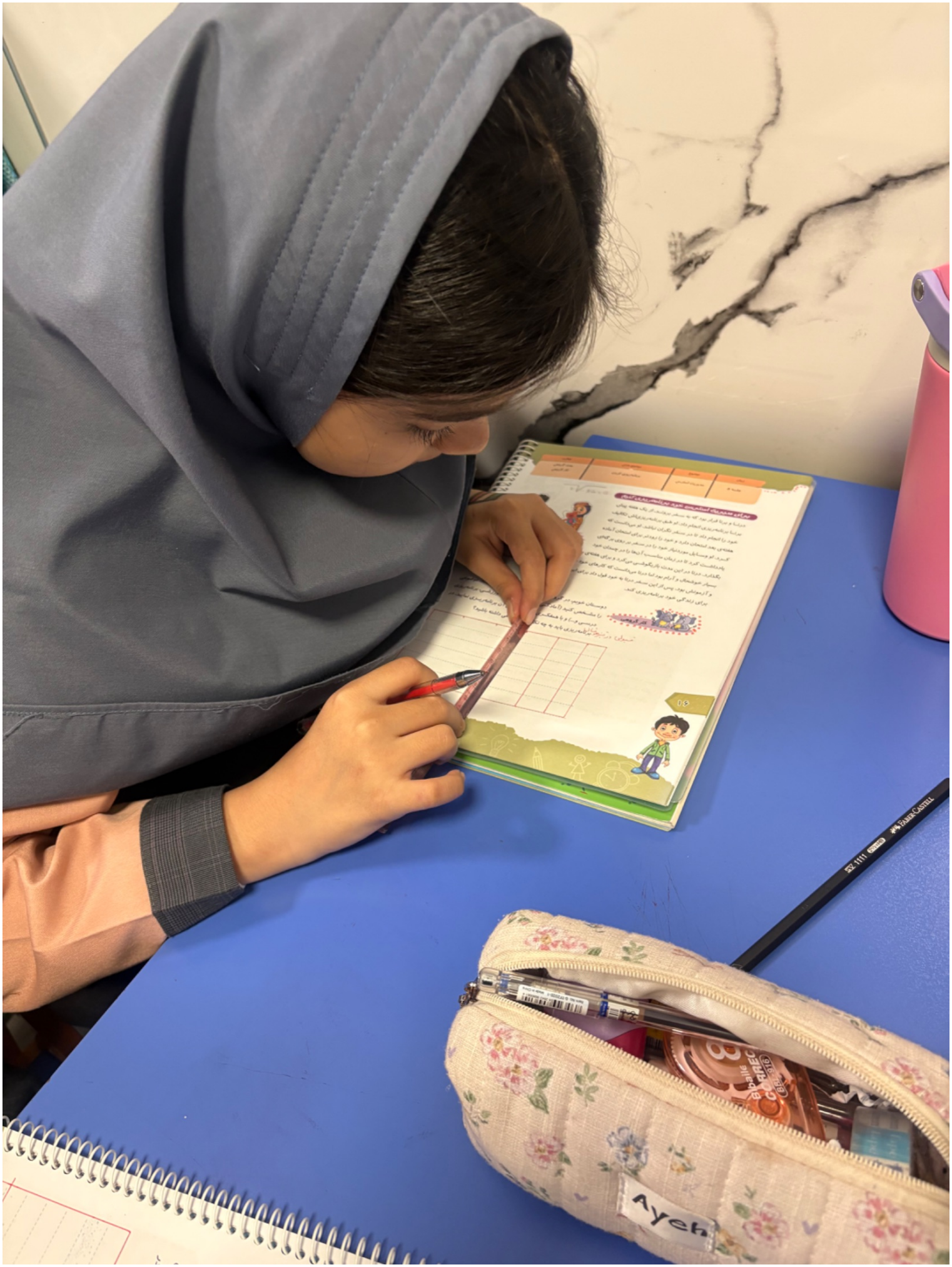
Ayeh


برای مدیریت استرس خود برنامه‌ریزی کنید
درسا و برنا قرار بود که به سفر بروند. از یک هفته پیش
برسا برنامه‌ریزی انجام داد. او طبق برنامه‌ریزی‌اش تکالیف
خود را انجام داد تا در سفر نگران نباشد. او می‌دانست که
هفته‌ی بعد امتحان دارد و خود را زودتر برای امتحان آماده
کرد. او وسایل موردنیاز خود را در سفر بر روی برگه‌ای
یادداشت کرد تا در زمان مناسب آن‌ها را در چمدان خود
بگذارد. درنا در این مدت بازیگوشی می‌کرد و برای هفته‌ی بعد برنامه‌ریزی خاصی نداشت. برنا در طی سفر
بسیار خوشحال و آرام بود اما درنا می‌دانست که کارهای خود را انجام نداده و همواره در طی سفر نگران تکالیف
و آزمونش بود. پس از این سفر درنا به خود قول داد برای این که اوقات بهتر و آرامتری داشته باشد همواره
برای زندگی خود برنامه‌ریزی کند.
کار گروهی
دوستان خوب، در گروه‌های دو تا چهار نفره قرار بگیرید موضوعی
را مشخص کنید (آماده‌گی برای یک مسابقه ورزشی، برنامه‌ریزی
درسی و...) و با همفکری یک‌دیگر برای آن برنامه‌ریزی نمایید. در
برنامه‌ریزی باید به چه نکاتی توجه کافی داشته باشید؟
۱۶

