



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

TIMPUL DE LUCRU ȘI TIMP LIBER

Timpul de muncă reprezintă orice perioadă în care salariatul prestează muncă, se află la dispoziția angajatorului și îndeplinește sarcinile și atribuțiile sale, conform prevederilor contractului individual sau colectiv de muncă și/sau ale legislației în vigoare.

Chiar dacă sunt multe firme și instituții care au program de lucru de 8 ore/zi, în general de la ora 8:00/9:00 la ora 16:00/17:00, timpul de lucru este diferit de la un domeniu profesional la altul astfel:

- **6 ore/zi** - activități profesionale cu condiții speciale (ex. mineritul)
- **10-12 ore/zi** mai ales profesii care cunosc variații de activitate sezonier (ex.: vara în construcții; sezonul estival pentru bucătari/ospitieri/barnani/chelneri/hotelieri etc.)
- **ture de 12 sau 24 ore** mai ales în profesiile din domeniul Pază și protecție
- **activități fără timp de lucru definit** - nu este stabilit un număr de ore pe zi ci, pur și simplu, ți se cere să desfășori o anumită activitate, să realizezi un anumit proiect într-o anumită perioadă.

REȚINE:

Copiii cu vârsta cuprinsă între 15 și 16 ani au voie să se angajeze numai cu acordul scris al părinților și doar pentru 4 ore pe zi, 20 ore pe săptămână. Copiii sub 18 ani nu au voie să lucreze ore suplimentare!



Cunoscându-ți posibilitățile și luând în considerație și preferințele tale, ar fi bine să te orientezi spre o profesie și loc de muncă care ți-ar fi favorabilă dezvoltării tale profesionale și personale și din punctul de vedere al TIMPULUI. **Timpul de muncă trebuie echilibrat cu timpul pentru odihnă**, pentru refacerea forțelor, pentru recreere și relaxare, timpul ce trebuie acordat familiei și cel în care ai dori să mai desfășori și alte activități care ți-ar aduce satisfacții în viață.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

EXERCIȚIU:

1. Gândește-te la programul tău de la școală zilnic sau săptămânal, la orele de școală sau de curs, la timpul alocat temelor și altor sarcini legate de școală și la timpul liber - cel în care faci ce-ți dorești (citești, faci sport, te joci pe calculator, te plimbi, stai de vorbă cu prietenii, mergi la film, te uiți la televizor etc.)

2. Completează tabelul de mai jos:

	Timp de lucru		Timp liber	
	<i>Cât timp petreci la școală?</i>	<i>Cât timp aloci efectuării temelor?</i>	<i>Cât timp de odihnești?</i>	<i>Cât timp petreci făcând o altă activitate preferată de tine?</i>
Zilele săptămânii				
Luni				
Marți				
Miercuri				
Joi				
Vineri				
Sâmbătă				
Duminică				
TOTAL 1 (aduni orele afereente zilelor)				
Total 2	Col 2+ col. 3=		Col. 4+ col. 5=	

3. Fă totalul orelor din colanele 1 și 2 și compară cu totalul orelor din colanele 4 și 5. Se echilibrează balanța măcar la sfârșitul unei săptămâni?



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

REȚINE:

Fiecare dintre noi are un ritm biologic diferit de al celorlalți. De aceea doar tu singur poți să-ți planifici bine timpul astfel:

- fă o listă cu sarcinile pe care le ai de realizat în ziua/săptămâna/ luna următoare;
- stabilește-ți prioritățile (unele activități care nu sunt foarte importante sau foarte urgente pot fi amânate sau chiar ai putea renunța la ele)
- cere ajutorul familiei, colegilor, prietenilor atunci când simți că programul tău este atât de încărcat încât nu mai ai timp pentru tine.