

Mysle pozytywnie



Zarządzanie sobą w czasie

Mój cenny czas



Grupa docelowa

klasy IV-VI



Czas zajęć

45 min.



Wykorzystywane metody

praca indywidualna
–
praca w grupach
–
metoda planowania



Cele spotkania

Uczeń/uczennica:
–
wie, że cele życiowe można osiągnąć w różnym czasie
–
wie, że planując łatwiej osiągnąć cele życiowe
–
rozumie, że planowanie powinno być przemyślane
–
poznaje nowe aplikacje

Opis przebiegu z wykazem poszczególnych ćwiczeń/zadań:

1. **Praca indywidualna.** Nauczyciel/nauczycielka rozdaje karty pracy i cztery karteczki post-it każdej osobie. Prosi, aby dzieci zastanowiły się, jakie mają cele życiowe (np. chcę poprawiać stopnie z biologii, chcę zbierać pieniądze na nowy rower, chcę mniej czasu spędzać w Internecie) i zapisały je na karteczkach, dzieląc wszystkie na długo- i krótkoterminowe.
2. **Praca w parach, ewentualnie w małych grupach.** Uczniowie i uczennice zastanawiają się, jak osiągnąć swoje cele. Praca polega na wspólnym planowaniu czasu, harmonogramu dni, tygodni czy miesięcy. Dzieci doradzają sobie, zapisując wnioski na kartkach. Przed przystąpieniem do pracy nauczyciel/nauczycielka zwraca uwagę na to, by planowanie opierało się na realistycznych założeniach (np. nie można poświęcić pięciu godzin na naukę języka angielskiego dziennie, ponieważ na inne działania nie starczy czasu, itd.)
3. **Prezentacja wniosków z prac grupowych.** Dzieci ogólnie mówią, jakie są ich cele i jak można je osiągnąć. Nauczyciel/nauczycielka spisuje wnioski na tablicy, np.:
Cel długoterminowy: nauka angielskiego
–
od poniedziałku do piątku uczę się 10 nowych słów dziennie,
–
w sobotę powtarzam wszystkie słówka,
–
w niedzielę odpoczywam.
4. Nauczyciel/nauczycielka informuje, że przydatne do pracy i planowania czasu są wszelkiego rodzaju kalendarze. Można taki kalendarz (papierowy) kupić w sklepie, można zrobić swój kalendarz (np. wykorzystując ładny zeszyt czy blok rysunkowy), można też zainstalować aplikację na telefonie komórkowym. Nauczyciel/nauczycielka pokazuje kilka przydatnych aplikacji kalendarz, np. Google, Jorte, DigiCal, itp. Na koniec lekcji dzieci mogą założyć w swoich komórkach aplikację kalendarz.

Streszczenie metodyczne dla nauczyciela:

Uczniowie i uczennice dowiadują się, w jaki sposób wyznaczać sobie realistyczne cele, planować działania i w sposób przemyślany wykorzystywać czas. Na koniec poznają także aplikacje ułatwiające planowanie czasu.

Proponowana bibliografia uzupełniająca:

–
Damian Chodorek, Skuteczne planowanie i zarządzanie czasem – Scrum.

Źródło: <http://brieftip.pl/skuteczne-planowanie-i-zarzadzanie-czasem-scrum/>

–
Kanał na Youtube Przeciętny Człowiek: <https://www.youtube.com/watch?v=I1syN3c8SiM>

Związek z podstawą programową:

Etyka

1. Człowiek wobec siebie. Uczeń:

- wyjaśnia, co to znaczy być osobą; objaśnia pojęcie godności człowieka;
- zna i rozwija swoje zalety, rozpoznaje i eliminuje swoje wady;
- zna swoje podstawowe prawa i obowiązki oraz wypełnia własne obowiązki;
- podaje przykłady działań, które są wyrazem troski o własne zdrowie i życie;



1. Cel krótkoterminowy

.....
.....
.....
.....
.....

2. Cel krótkoterminowy

.....
.....
.....
.....
.....

3. Cel do realizacji w miesiąc

.....
.....
.....
.....
.....

4. Cel do realizacji w rok

.....
.....
.....
.....
.....