



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Agnieszka Puzio-Dębska

Projekt edukacyjny w SP 3

Publikowane od

07.04.2025 15:26:30

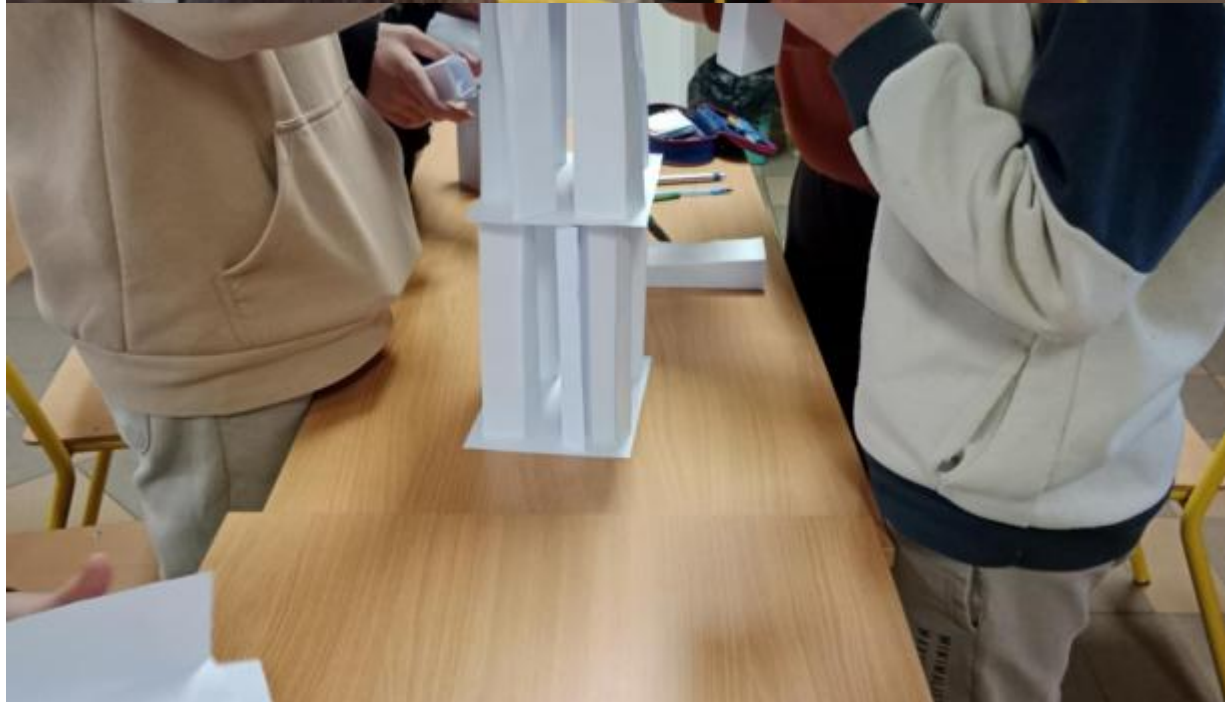
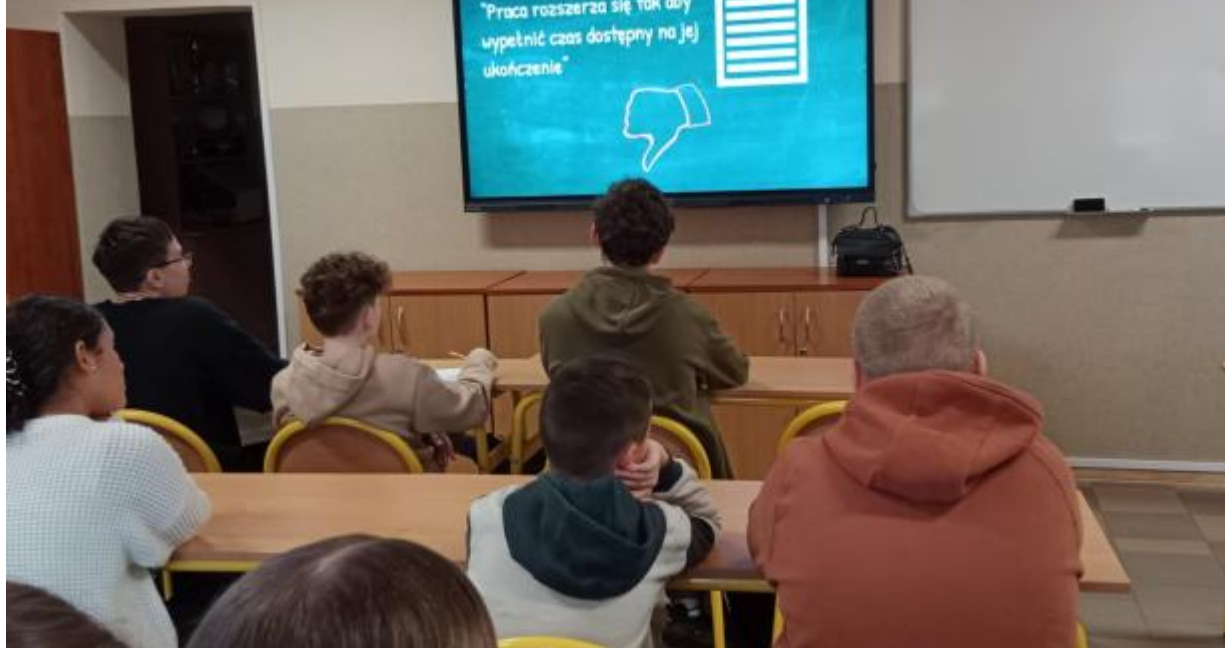


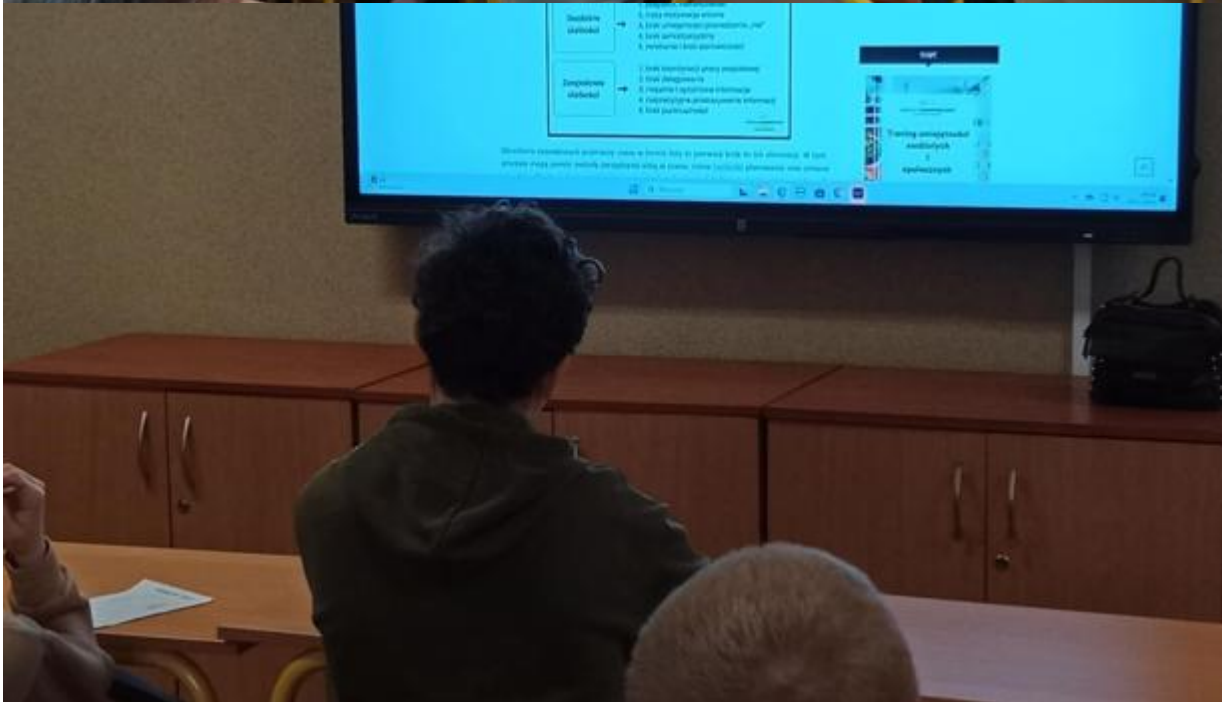
Uczniowie klas 7b i 8b wzięli udział w projekcie badawczym pt. „W jaki sposób nastolatki zarządzają sobą w czasie?” Działania projektowe dotyczyły tejże właśnie kompetencji. Uczniowie uczyli się właściwie zarządzać swoim czasem. Początkowo wykonali kartę pracy obrazującą ich aktualne gospodarowanie czasem

wolnym i zrozumieli jak wiele czasu tracą na działania bezproduktywne, niepotrzebne. Następnie uczestnicy projektu grali w gry i brali udział w zabawach nakierowanych na umiejętność zarządzania czasem zarówno w pracy/szkole jak i w czasie wolnym. Podczas warsztatów uczyli się też jak planować działania, poznali odpowiednie do tego plannery cyfrowe, edytowali je wg własnych potrzeb, a także nauczyli się jak pracować pod presją czasu i natłoku obowiązków między innymi poprzez właściwy podział zadań na krótko i długoterminowe oraz pilne i mniej ważne. Uczniowie poznali także zasadę work- life ballance i stworzyli własny poradnik o takim tytule.

mate

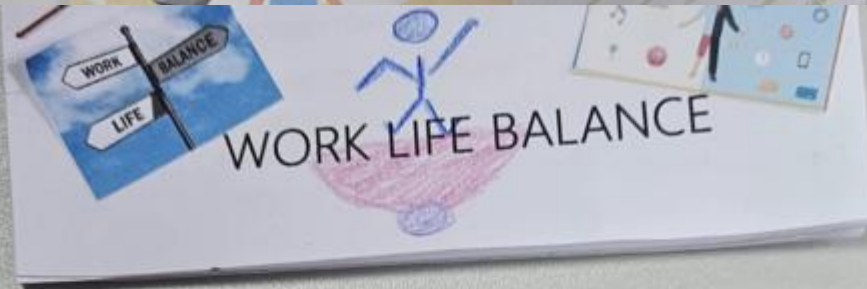






Ustal priorytety
Nie staraj się robić wszystkiego naraz.
Skup się na tym, co ważne.

Twoje ciało i umysł to Twój kapitał -
inwestuj w nie poprzez mądre zarządzanie czasem.
Równowaga to klucz do sukcesu i szczęścia.



Uniwersalne wskazówki

Zmieniaj otoczenie
Spędzaj czas na świeżym powietrzu - las, park, góry.
Krótkie wyjazdy weekendowe odświeżają umysł.
Utrzymuj kontakty społeczne
Rozmawiaj z bliskimi i przyjaciółmi.
Wspólne chwile budują pozytywne emocje.
Unikaj skrajności



Wyłącz telefon na czas odpoczynku.
Ogranicz czas spędzony
przed ekranem po pracy.



Wypoczynek dla pracowników fizycznych

Relaks dla ciała

Postaw na ćwiczenia rozciągające, jogę lub basen.

Używaj masażerów lub korzystaj z profesjonalnych masaży.

Sen regeneracyjny

Połóż się spać w ciemnym, cichym pomieszczeniu.

Spróbuj technik relaksacyjnych, np. oddychania przeponowego.

Odpoczynek dla umysłu

Czytaj książki, oglądaj filmy lub słuchaj muzyki.

Praktykuj mindfulness - skoncentruj się na "tu i teraz".



POŻERACZE CZASU

1. Przypnij sobie, ile czasu i na co wykorzystujesz w ciągu dnia. Napisz do tabeli.

NA CO JEST WYKORZYSTANY CZAS	ILE GODZIN/MIĘDZY WYKORZYSTUJESZ
1. Sen	8h
2. ...	...
3. ...	...
4. ...	...
5. ...	...
6. ...	...
7. ...	...
8. ...	...
9. ...	...
10. ...	...
11. ...	...
12. ...	...
13. ...	...
14. ...	...
15. ...	...
16. ...	...
17. ...	...
18. ...	...
19. ...	...
20. ...	...
21. ...	...
22. ...	...
23. ...	...
24. ...	...

2. Zapisz i napisz, ile faktycznie masz czasu wolnego każdego dnia.

3. Zastanów się, czy czasem nie tracisz zbyt wiele z życia. Poproś o pomoc przyjaciół, którzy mogą ci pomóc. Wskazuj, jakie masz problemy.

oraz metod pracy	→	3. próba realizacji zbyt wielu spraw naraz 4. brak wiedzy o wszystkich czynnościach 5. spontaniczne priorytety
Osobisty styl pracy	→	1. bałagan na biurku, miejscu pracy 2. bałagan w papierach, dokumentach 3. chęć znajomości wszystkich faktów 4. wchodzenie w biurokratyczne procedury 5. tworzenie niepotrzebnych notatek, pism
Zakłócenia tworzone przez innych	→	1. rozmowy telefoniczne 2. niezapowiedziani goście 3. przedłużone narady 4. odwracanie uwagi, hałas 5. rozmowy prywatne - plotkowanie
Osobiste słabości	→	1. pośpiech, niecierpliwość 2. niska motywacja własna 3. brak umiejętności powiedzenia „nie” 4. brak samodyscypliny 5. zwlekanie i brak stanowczości

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/index.php/arttykul/projekt-edukacyjny-w-sp-3>