

Projekt „Szkoła młodych geniuszy” został współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020.

Małgorzata Jaskułowska

Scenariusz zajęć Godzina wychowawcza

Temat: Gospodaruję swoim czasem.

Umiejętności ogólne

- Zwiększanie znajomości siebie.
- Zwiększenie umiejętności planowania.
- Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych.
- Rozwijanie kreatywności.
- Współdziałanie w zespole.

Cele lekcji

- Ustalenie ważności codziennych czynności życiowych.
- Podniesienie poczucia własnej sprawczości.
- Podniesienie poczucia wpływu na jakość własnego życia.
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości.

Metody i formy pracy

- ćwiczenie rozwijające myślenie dywergencyjne,
- „burza mózgów”,
- praca w grupach,
- praca indywidualna,
- krótki wykład.

Środki dydaktyczne i materiały

- arkusz szarego papier,
- kolorowe karteczki samoprzylepne,
- karty „Co robię i ile czasu to robię”,
- karty „Co zmieniamy i jak to zmieniamy”,
- flipchart i pisaki.

Przebieg lekcji

I. Wprowadzenie

Informacja dla uczniów, że na dzisiejszych zajęciach będziemy rozmawiać na temat gospodarowania swoim czasem. Doba ma 24 godziny, które wypełniamy różnymi czynnościami, zajęciami, bowiązkami

Projekt „Szkoła młodych geniuszy” został współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020.

i przyjemnościami. Czasami możemy mieć wpływ na to, ile one trwają, a czasami takiego wpływu nie mamy. Czasami też tak jest, że nawet mogąc mieć wpływ, nie korzystamy z niego, aby poprawić jakość i skuteczność naszego działania oraz poziom zadowolenia z tego, co robimy.

II. Część zasadnicza

1. Praca metodą „burzy mózgów”

Zawieszamy w centralnym miejscu arkusz szarego papieru, na którym jest narysowany duży okrąg symbolizujący 24 godziny. Prosimy uczniów, aby na karteczkach wypisywali czynności, którymi wypełniają dobę (zajęcia związane z: np. wypoczynkiem, kształceniem, pracą, kontaktami z innymi, kontaktami z rodziną, obowiązkami domowymi, pasjami i zainteresowaniami, zdrowiem). Następnie mają naklejać napisane karteczki w przygotowanym okręgu na szarym papierze. Wspólnie odczytujemy zapisy. Można jeszcze uzupełnić okrąg nowymi pomysłami, które pojawiły się w trakcie czytania. W ten sposób powstaje lista czynności, którymi zapełniamy nasze dni.

2. Praca indywidualna – karty „Co robię i ile czasu to robię”.

Prosimy uczniów, żeby zastanowili się patrząc na czynności w naszym okręgu, które z nich wykonują chętnie, a które z trudem, które są dla nich ważne, a które mniej ważne, które zajmują zbyt mało, a które zbyt dużo czasu. Następnie rozdajemy każdemu uczniowi karty „Co robię i ile czasu to robię” do indywidualnej pracy.

Czynności, które	są dla mnie najważniejsze.	nie są dla mnie najważniejsze.
zajmują mi dużo czasu.		
zajmują mi mało czasu.		

Projekt „Szkoła młodych geniuszy” został współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020.

Po zakończeniu uczniowie mają w 2-3 osobowych grupkach podzielić się refleksjami na temat zapisów w rubryce dotyczącej czynności, które są najważniejsze, ale zajmują mało czasu oraz czynności, które nie są najważniejsze, ale zajmują dużo czasu. Dlaczego tak się dzieje? Dyskusja w parach może być rozszerzona na forum klasy.

3. Praca w małych grupach – karty „Co chcemy zmienić i jak możemy to zmienić”.

Przygotowujemy wcześniej na flipcharcie tabelkę, którą wypełniamy wpisując omawiane przez uczniów w poprzednim ćwiczeniu czynności.

Czynności,	Konkretne przykłady ze swoich kart pracy
które są najważniejsze, ale zajmują mało czasu.	
które nie są najważniejsze, ale zajmują dużo czasu.	

Dzielimy uczniów na 4-6 osobowe grupki. Każda wybiera z powyższej tabeli 5-6 konkretnych czynności. Następnie opracowuje sposoby polepszenia organizacji dnia, aby było więcej czasu na to, co ważne i mniej poświęcać czasu na to, co mniej istotne. W tym celu uzupełniają w grupach kartę „Co zmieniamy i jak to zmieniamy”.

Konkretne przykłady czynności (przepisane z listy na flipcharcie)	Działania, które pomogą to zmienić, polepszyć – pomóc (zależnie od czynności) robić to częściej lub rzadziej

Projekt „Szkoła młodych geniuszy” został współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020.

III. Podsumowanie

Każdy indywidualnie ustala ważność czynności życiowych. Najpierw nasi rodzice podejmują w tej kwestii za nas decyzje. Później, w miarę jak dorastamy, sami możemy przejmować nad tym kontrolę i wpływać świadomie na gospodarowanie swoim czasem. Celem tych działań jest podniesienie zadowolenia z tak wypełnionego dnia, a w dalszej perspektywie satysfakcji z własnego życia.