

## „Czas się nie spieszy – to my nie nadążamy” mgr Beata Kwiatkowska

### Sprawozdanie z realizacji zadania 8

Ilość uczestników - 53

W klasach I, III i VI Szkoły Podstawowej w Świlczy przeprowadzono zajęcia związane z racjonalnym gospodarowaniem czasem.

Uczniowie klas młodszych uświadamiali sobie pojęcia związane z czasem:

- określali, co można zrobić w ciągu minuty, godziny, całego dnia, czy też w dłuższych przedziałach czasowych,
- ustalali, jakie czynności zajmują im najwięcej czasu w ciągu dnia,
- nazywali zajęcia i sytuacje, podczas których czas się im dłużył, albo płynął zbyt szybko,
- zastanawiali się, jak organizować pracę, aby znaleźć czas na ulubione rozrywki.

Uczniowie klasy szóstej poza powyższymi zagadnieniami skupili się też na rozwiązaniu problemu „Jak sobie radzić z brakiem czasu”

Wśród propozycji racjonalnego wykorzystania czasu pojawiły się:

- planowanie czynności – wprowadzenie planerów, terminarzy, przygotowanie potrzebnych materiałów i narzędzi,
- grupowanie zadań do realizacji,
- pilnowanie czasu pracy i odpoczynku, konieczność planowania przerw na relaks,
- skupienie się podczas pracy, przestrzeganie zasad,
- podejmowanie racjonalnej liczby zadań do realizacji, uwzględnienie ich trudności.

Uczniowie zwrócili uwagę, że upływ czasu zależy od wielu czynników i może być różnie postrzegany w różnych okolicznościach. Zwrócili też uwagę na istnienie „złodziei czasu”, czyli zajęć i nawyków, przez które marnotrawimy czas.

Zajęcia uświadomiły młodzieży, że:

#### **Planowanie zajęć ułatwia życie:**

- mamy kontrolę nad podjętymi zadaniami,
- jesteśmy pewniejsi, że im podołamy,
- nie działamy pod presją,
- mamy czas na odpoczynek,
- jesteśmy bardziej zrelaksowani - **zdrowsi**