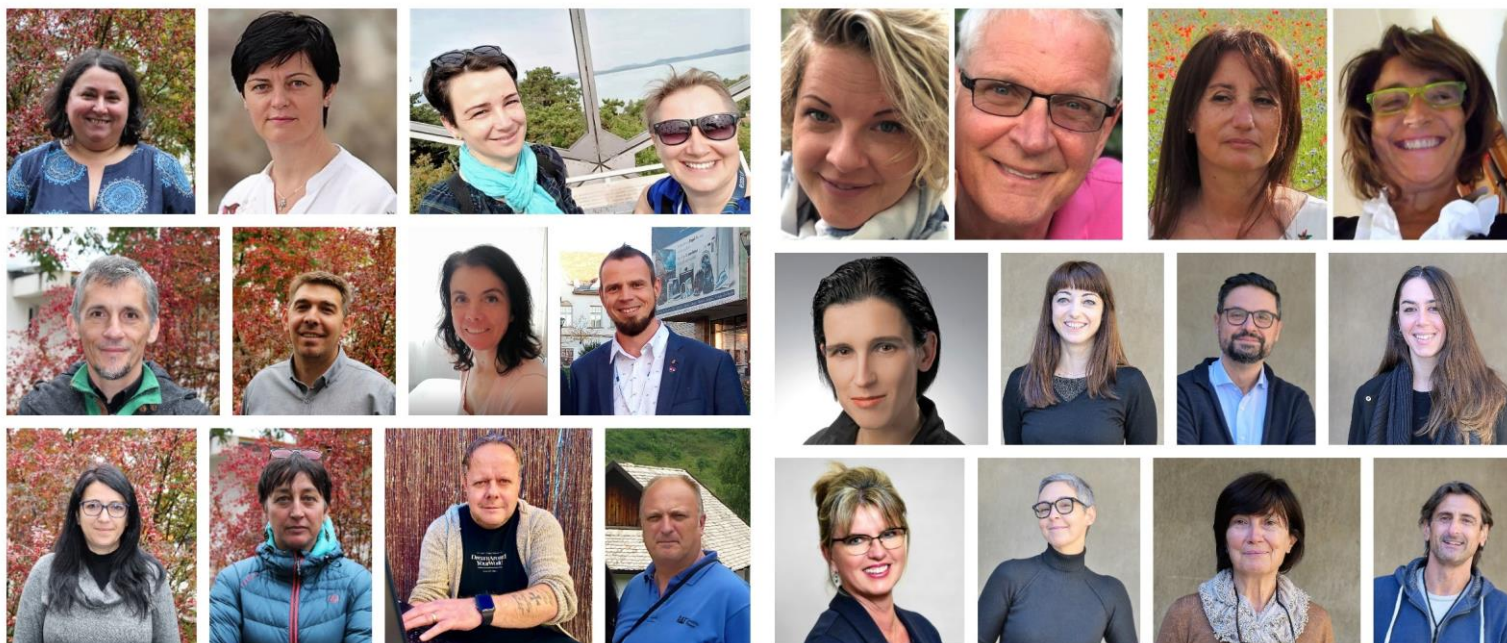




# Életviteli kompetenciák fejlesztése

Tanári kézikönyv





## 8. MODUL IDŐGAZDÁLKODÁS

## 8. MODUL

# IDŐGAZDÁLKODÁS

	Tudás	Képesség	Attitűd	Autonómia és felelősség
8. <b>Időgazdálkodás</b>	Ismer időtervezési stratégiákat és eszközöket.	Képes a feladatait (sürgősség és fontosság alapján) rangsorolni. Tervszerűen osztja be az idejét, egy (digitális) tervező eszköz segítségével.	Elkötelezett a saját tervei megvalósításában.	Rugalmasan alkalmazkodik váratlan helyzetekhez.

**Előzetes feladat: a foglalkozást megelőző héten heti időmérleg vezetése a tanult idegen nyelven**

- **főbb tevékenységek + a hozzárendelt idő vezetése (a sorok száma igény szerint bővíthető)**

**Csak annyit várunk el, hogy a főbb tevékenységeit listázza, és a ráfordított időt hozzárendelje. Pl. iskola 8 óra, edzés 2 óra (közlekedés, házimunka, találkozom a barátaimmal) stb. A tevékenységek csoportosítása és az összesítés és a következtetések levonása a foglalkozáson történik. Célszerű úgy kijelölnünk az időkeretet, hogy essen bele szabadnap/munkaszüneti nap is.**

idő	szakasz / gyakorlat	munkaforma / tanári szerep	eszköz, anyag
10'	bevezetés: szabályok, program ismertetése mottó: "Szorít az időt!"	beszélgető kör/ facilitátor	szabályok listája (lehet már korábban elfogadott is) Dali: Az elfolyó idő
30'	saját élményű gyakorlat a motiváció megteremtésére: egy leírt szituáció alapján tervezés csoportokban, „időrablókkal”	csoportmunka/ animátor	story leírás, eszközök a csoportalakításhoz
25'	időmérlegek feldolgozása “időrablók” azonosítása	egyéni / irányító	előzetes feladatok, íróeszköz, 3 színű szöveghiemelő
50'	időtervezési technikák prezentáció készítése csoportmunkában 1-1 technika bemutatására	csoportmunka/ animátor	feladatleírás, segédlet, csoportonként laptop
30'	prezentációk	tárlatvezetés	laptopok, elkészült prezentációk
15'	interaktív előadás, eszközök bemutatása (tanári összegzés), időrablók azonosítása és kezelése	előadás / előadó	ppt
40'	saját napi vagy heti tervezés valamely eszközzel, megbeszélés párokban majd csoportban	egyéni és páros munka /támogató	saját okostelefonok, Google naptár
25'	időtervezést segítő applikációk keresése	csoportmunka	okostelefonok, tabletek
15'	zárókör, reflexiók Hogyan érezted magad? Mit tanultál? Mire tudod használni?	beszélgető kör /irányító	

# Bevezetés

---

- A modul felvezetése, csoportszabályok megbeszélése, a napi program ismertetése
- A mottóval kapcsolatos érzelmek, élmények felidézése: "Szorít az idő"

Javasolt kérdések:

Éreztél-e már ilyet?

Milyen helyzetben?

Miért kerültél ebbe a helyzetbe?

Átélnéd-e újra? Miért?

Közben Dali: Az elfolyó idő című képének kivetítése, az érzések és a kép kapcsolata



## 1. Bevezető gyakorlat

*Csoportalakítás a létszámnak megfelelően (a csoportok azonos feladattal dolgoznak) valamely eszköz segítségével: a létszámnak megfelelően csoportonként 1 eszköz legyen eltérő (pl. más színű)*

*Az eltérő színűek lesznek az IDŐRABLÓK. A pedagógus ezt nem árulja el előre. A feladat elkezdésekor őket külön kihívja, és az instrukciót akkor mondja el*

Feladat a csoport számára:

Olvassátok el a történetet, és

1. Készítsetek egy listát Peti tennivalóiról.

2. Tervezzétek meg Peti napját.

A munkára 15 perc áll rendelkezésre (az időfelelős figyelje).

Instrukció az IDŐRABLÓK számára:

*Ti vagytok az „IDŐRABLÓK”! A feladatotok az lesz, hogy figyeljétek meg Peti feladatait, és a napjának tervezésekor igyekezzetek minél több olyan dolgot becsempészni a programjába, ami rabolja az idejét. Győzzétek meg a csoportot arról, hogy ezek fontos dolgok.*

Szemponatok a feladatlista megbeszéléséhez:

- Hogyan gondolkodtatok? Mely feladatok kerültek be a napi programba? Miért?
- Mely feladatok nem kerültek a napi programba? Miért nem?
- Mi lehetett a szerepe a külön feladatot kapó csoporttagnak?
- Ha minden csoport bemutatta megoldását, adjunk nevet a többségnek.



## 2. Időmérlegek feldolgozása Know how to recognize others' emotions



*Mindenki a saját előzetesen elkészített lapjával dolgozik. Az összegyűjtött tevékenységeket 3 csoportba fogjuk sorolni. Alakítsunk ki ehhez egy jelrendszert! (pl. 3 szín, vagy 3 jel)*

*Tanári vezetéssel haladunk az egyes csoportok rövid ismertetésével, például. Majd mindenki bejelöli a héten az adott tevékenységcsoportba tartozó dolgait. Tevékenység csoportonként összeadja a ráfordított időt. Számolhatunk napi átlagot is.*

Tevékenység csoportok:

1. Társadalmilag kötött tevékenységek
2. Fiziológiailag kötött tevékenységek
3. Szabadon végzett tevékenységek

**A megbeszélés csomópontjai:**

- Mit éreztek soknak / kevésnek / megfelelőnek? Miért?
- Miért szorít az idő? Találsz-e időablókat a saját életedben? (Kártyás lekérdezéssel is feldolgozhatjuk, ez esetben kerüljenek fel a táblára a válaszok.)
- Miért van szükség az időbeosztás tervezésére?



**Célok kijelölése:**

- Hogyan végezzük el a *legtöbb* feladatot?  
Módszerek, amik segítenek abban, hogy adott idő alatt a legtöbb feladatot végezhessük el.
- Hogyan koncentráljunk az *értékes* feladatokra?  
Módszerek, amik segítenek a fontos dolgokra koncentrálni.
- Hogyan maradjunk energikusak?  
Módszerek arra, hogy hogyan tartsuk a szervezetünket és elménket jó formában.

---

A társadalmilag kötött tevékenységek olyan tevékenységfajták, amelyek végzése vagy nem végzése között nincs igazán szabad választás. Ebbe a blokkba tartoznak: a megélhetéshez szükséges jövedelemért végzett fő- és kiegészítő kereső-termelő munkák (tevékenység-főcsoport), a tanulás (tevékenységcsoport), a családellátó és háztartási tevékenységek (tevékenység-főcsoport), valamint a mindennapi életet átszövő közlekedés. Itt: tanulás, önképzés, vásárlás, közlekedés, munka, házimunka, felkészülés másnapra.

A fiziológiai szükségletek kielégítése alatt a szintén kötött jellegű, többnyire napi rendszerességgel, a társadalom többsége által a fiziológiai regenerációt szolgáló tevékenységeket értjük. Ilyenek például: az alvás (elemi tevékenység), az étkezés, evés-ivás (tevékenységcsoport), a testi higiénia, öltözködés (tevékenységcsoport), a passzív pihenés, fekvés betegség miatt (tevékenységcsoport).

A harmadik blokk azon szabadon végzett tevékenységek idejének blokkja, amely az előző két kötött időn túl fennmarad, amelyben viszonylagos szabadsággal, alternatív módon választhatók a szellemi, lelki, fizikai rekreációt, feltöltődést szolgáló tevékenységek. Például a tévénézés, videózás; az egyéb aktív szabadidő (tevékenység-főcsoport), benne társas szabadidő (tevékenységcsoport); kulturális és sportintézmények látogatása (tevékenységcsoport); vallásgyakorlás; olvasás (tevékenységcsoport), sport, séta, egyéb testedzés (tevékenységcsoport)

Forrás: Falussy, 2002

---



### 3. Időtervezési technikák

---

*Csoportmunkában 1-1 technika feldolgozása a kapott segédlet, valamint információ keresés segítségével. Az értelmezést követően prezentáció készítés.*

---

#### A prezentáció csomópontjai:

- Miben segít?
- Hogyan segít?
- Előnyök/hátrányok
- Ötletek a használatára

Termék: digitálisan elkészített prezentáció.



---

*A bemutatásra szánt időkeretet a csoportok száma és a választott technika alapján kell kijelölni.*

---

#### Feldolgozásra kerülő technikák:

1. Intézz el mindent!
2. Tervezz naptárban!
3. Fejezd be, amit elkezdted!
4. A 4 miért...
5. Először a fontosat!

### 4. Prezentációk bemutatása

Az elkészült prezentációk bemutatása csoportonként a pedagógus által választott technikával, pl. bemutatás a teljes csoport előtt, kooperatív technikák közül a tárlatvezetés, vagy a 3 meg 1 marad technika alkalmazásával. Az időkeretet rögzítsük, és tartassuk be.

A tanári szerep a választott technikának megfelelően alakul, az ajánlott tárlatvezetés esetén 1 csoporttal megfigyelőként valamennyi bemutatót megtekinti, a tapasztalatait rögzíti.

## 5. Előadás

Összegző tanári előadás az időtervezési célokról, módszerekről, az időablók felismeréséről és kezeléséről, a tervezés előnyeiről.

## 6. Időterv készítése

Valamely választott eszköz segítségével heti időterv készítése egyéni munkával. Megbeszélése párban. Használjátok fel az időmérleg-elemzés feladat tapasztalatait is.

## 7. Időtervezést segítő applikációk keresése

Példák:

Ma már egyre többen rendelkeznek okostelefonnal és ehhez internet kapcsolattal. Ha neked is van ilyen, akkor a JustDoo-ban kezelt feladataidat “magaddal viheted”, azaz elérheted a mobiltelefonodról is. Sőt nem csak elérheted, de új feladatokat, jegyzeteket is tudsz felvenni.

*iPhone, iPad verzió: [Letöltés az Apple áruházból](#)*

*Android verzió: [Letöltés a Google Play áruházból](#)*

*Mobil böngészős verzió: <https://www.justdoo.hu/mapp/>*

*Timeful alkalmazás: <https://szifon.com/2014/08/11/timeful-vegezz-az-osszes-tennivaloddal-idoben/>*

## 8. Zárókör

Érzések, tapasztalatok megbeszélése, reflektálás a nap eseményeire 3 kérdés mentén:

- Hogyan érezted magad?
- Mit tanultál?
- Mire tudod használni?

# MELLÉKLETEK

## Peti története

---

Peti mérgesen áll sorba az iskolai büfé előtt. Már mindenhol kereste a pénzét, de valahol elkeveredett a táskájában. Ez baj, mert anya odaadta neki a menzapénzt is, hogy intézze el a befizetést, mert ma van az utolsó napja. Késésben van, mert a kerékpárja megint rendetlenkedett az úton. El kellene már vinnie a szervízbe, de mindig halogatja. Peti barátja, Tamás áll mellé a sorban.

- Szia Peti! Találkozunk délután?
- Szia Tom! Jó lenne! Jössz edzésre?
- Persze, fél 4-kor legyél a ház előtt, és mehetünk együtt!
- Rendben, remélem addigra készen leszek a házival!
- Hétfvégén mozizunk?
- Még nem tudom, megígértem apának, hogy addigra lenyírom a füvet.
- Siessünk, mindjárt csengetnek!

Miközben szaladtak a lépcsőn felfelé, az járt a fejében, hogy ma hat órája lesz, töriből összefoglalás, holnap után dolgozat. Irodalomból a kötelező olvasmánnyal is végezni kéne már, és Nórával közösen dolgoznak egy izgalmas feladaton, amihez keresnie kellene anyagot az interneten. Már éppen beérne a helyére, amikor a telefonjára egy üzenet érkezik:

„Légy szíves, vásárolj be hazafelé, későn érek haza! Köszí, anya.”

---

<i>Aznapi feladatok</i>	<i>Heti feladatok</i>	<i>Valamikori feladatok</i>
<i>menzát befizetni</i>	<i>fűnyírás</i>	<i>mozi Tamással</i>
<i>edzésre menni</i>	<i>anyagot keresni</i>	
<i>bevásárolni</i>	<i>a projekthez</i>	
<i>leckét írni, törít tanulni</i>		

---

# IDŐGAZDÁLKODÁS (ppt)

---

## Miért van rá szükség?

### Ismerős érzés?

- ... bárcsak lenne még egy napom, akkor rendesen fel tudnék készülni a vizsgára!
- ... bárcsak reggelente úgy tudnék felkelni, hogy tele vagyok energiával!
- ... bárcsak kevesebb időt kellene tanulással töltenem, és többet lehetnék a barátaimmal!
- ... bárcsak ne 24, hanem 36 órából állna egy nap!

## Mit nyerhetsz, ha kilépsz az idő szorításából?

- több hasznos időt
- jobb teljesítményt
- átláthatóbb napokat
- az életed feletti kontrollt
- kiegyensúlyozottabb életet
- hatalmat az idő felett

## Hogyan csináld?

- Tudd, mi a fontos! (célok)
- Vidd magaddal, ne a fejedben tartsd! (naptár, telefon, alkalmazás)
- Ne foglalkozz azonnal az új dolgokkal!
- Tudj nemet mondani! (időrablókra, a nem neked való feladatokra)

## Tervezz!

- készíts havi/heti/napi beosztást
- írd le
- tudd, mikor vagy kész valamivel

## Fókuszálj a fontos dolgokra!

# SUPREM – SUCCESSFUL PREPARATION MODEL FOR SCHOOLS



## 1.SZELLEMI TERMÉK OKTATÁSI PROJEKT PORTFÓLIÓ

A 2019-1-HU01-KA201-061091  
PROJEKT KERETÉBEN KÉSZÜLT

A 8. modul szerzője  
(Időgazdálkodás)

Qualitas T & G Tanácsadó és SzolgáltatóKft.

2021.

Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.  
Projektazonosító: 2019-1-HU01-KA201-061091

