



Életviteli kompetenciák fejlesztése

Tanulói munkafüzet



Erasmus+



SUPREM

SUPREM – SUCCESSFUL PREPARATION MODEL FOR SCHOOLS

1. SZELLEMI TERMÉK OKTATÁSI PROJEKT PORTFÓLIÓ

A 2019-1-HU01-KA201-061091

PROJEKT KERETÉBEN KÉSZÜLT

WWW.SUPREM.EU

THE AUTHOR OF THE MODUL 8 (IDŐGAZDÁLKODÁS)

QUALITAS T & G TANÁCSADÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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.

8. MODUL

IDŐGAZDÁLKODÁS



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, „időablókkal”	csoportmunka/ animátor	story leírás, eszközök a csoportalakításhoz
25'	időmérlegek feldolgozása “időablók” 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), időablók 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: "Szorított az idő"

A megbeszélés témái:

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

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 rendelkezésetekre (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. Szempontok 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.*



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!
- Hétvégén 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, holnapután 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.”

Tennivalók	A nap terve

2. Időmérlegek feldolgozása



Mindenki a saját előre elkészített lapján dolgozik.

Az összegyűjtött tevékenységeket 3 csoportra osztjuk.

Ehhez alkossunk egységes jelöléseket. (pl. 3 szín vagy 3 jel)

Az egyes csoportok leírásához tanári útmutatást és példákat kapsz. Ezután mindenki megjelöli a saját lapján az egyes tevékenységcsoportokat az előző héten, és hozzáadja a rá fordított időt. A napi átlagot is kiszámíthatjuk.

Tevékenységcsoportok	Jele	Időráfordítás/óra
Társadalmilag kötött tevékenységek		
Fiziológiailag kötött tevékenységek		
Szabadon végzett tevékenységek		

A megbeszélés csomópontjai:

- Mit éreztek soknak / kevésnek / megfelelőnek? Miért?
- Miért szorít az idő? Találsz-e időrablókat 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.

3. Időtervezési technikák

Készítsetek prezentációt a kapott időkezelési technika bemutatására!

A prezentáció főbb témakörei:

Miben segít?

Hogyan segít?

Előnyök/hátrányok

Ötletek a használatára



Időkezelési 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 prezentációkat a tanár által választott technikával fogjátok bemutatni. Ez lehet előadás a csoport előtt, tárlatvezetés, vagy a 3 meg 1 marad kooperatív technika. Jegyezd fel az időkeretet, és tartsd be.

5. Előadás



Egy rövid, összegző tanári előadást fogsz hallani az időtervezési célokról, módszerekről, az időablók felismeréséről és kezeléséről, a tervezés előnyeiről.

Készíts jegyzetet, fogalmazd meg a kérdéseidet!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kérdéseim:

1.
2.
3.

6. Időterv készítése

Válaszd ki a számodra leghatékonyabban használható időkezelési eszközt, és a segítségével készíts egy heti időtervet a magad számára. Használd fel az időmérleg-elemzés feladat tapasztalatait is.

Ha elkészültetek, mutasd be a párodnak, és beszéljétek meg.



7. Időtervezést segítő applikációk keresése

Ma már egyre többen rendelkeznek okostelefonnal és internetkapcsolattal. Ha rendelkezel ilyennel, akkor a tervet nem kell a fejedben tartanod, mert applikációk segítik a teendőid kezelését. Próbáld ki! Pl. a JustDoo-ban kezelt feladataidat “magaddal viheted”, azaz elérheted a mobiltelefonodról is. Sőt nem csak elérheted, de új feladatokat, jegyzeteket is tudsz felvenni. Keressetek az időtervezést támogató applikációkat, és próbáljátok ki.

8. Zárókör

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

Hogyan érezted magad?

.....

Mit tanultál?

.....

Mire tudod használni?

.....

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 Szolgáltató Kft.
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

