

Zajęcia z psychologiem 06.04.2020r. - 08.04.2020r.

(zajęcia adresowane do uczniów klas VIII Szkoły Podstawowej nr 17 oraz do uczniów Szkoły Przystosowanej do Pracy)

Temat: Efektywne zarządzanie czasem.



Pewnie zastanawiasz się, dlaczego właśnie ten temat wybrałam do realizacji podczas dzisiejszych zajęć. Przecież z powodu pandemii Twoje obecne życie chwilowo uległo całkowitej przemianie, pewnemu spowolnieniu. Nie musisz wstawać wcześniej, iść do szkoły na wiele godzin, uczestniczyć w dodatkowych zajęciach po zakończeniu lekcji w szkole, ale też nie możesz spotkać się ze znajomymi, wyjść do kina czy na spacer.

Co zrobić, żeby ten czas dobrze wykorzystać? Jak zmieścić w nim zarówno obowiązki szkolne, jak i rozrywkę, hobby, czy też kontakty ze znajomymi za pomocą telefonów, czy mediów społecznościowych?

Pierwsza i najważniejsza jest odpowiednia motywacja. Skąd ją czerpać, dowiesz się z poniższego filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=3pQMtdrpwqW>

Już wiesz, że w myśl zasady „w zdrowym ciele, zdrowy duch” ważny jest zdrowy sen, prawidłowe odżywianie czy odpowiednia dawka ćwiczeń fizycznych.

Pora więc zająć się czasem. Co zrobić, żeby „nie przeciekał przez palce”, żebyś na koniec dnia, tygodnia czy miesiąca mogła/mógł z dumą i satysfakcją powiedzieć, że dobrze go wykorzystałaś/teś?

Obejrzyj poniższy film:

<https://www.youtube.com/watch?v=RQxnTgCiTaU>

i postaraj się zapamiętać jak najwięcej sposobów efektywnego zarządzania czasem.

Mam nadzieję, że w zagospodarowaniu Twojego czasu pomogą Ci również następujące porady:

1. Zaplanuj swój dzień, sporządź listę zadań do wykonania.
2. Jeśli coś zajmie Ci tylko chwilę czasu, zrób to od razu, nie zapisuj, nie odkładaj na później.
3. Określ, które zadania są Twoimi obowiązkami i nimi zajmij się w pierwszej kolejności.
4. Jeśli planujesz się uczyć, odrabiać lekcje, usuń z pola widzenia wszystkie przedmioty, które Cię rozpraszają.
5. Skup się tylko na jednej czynności.
6. Jeśli zadanie jest skomplikowane, podziel go na etapy.
7. Rób sobie przerwy na odpoczynek.
8. Po zakończonej pracy nagrodą dla Ciebie będzie Twoja satysfakcja i oczywiście czas na relaks.

Na zakończenie spróbuj zastanowić się, jak rozumiesz poniższy cytat:

„Czas nie zawsze przemija w jednakowym rytmie. To my decydujemy o rytmie czasu.”

Paulo Coelho, *Pielgrzym*