

05.09.2022

Здоров'я, безпека та добробут

§ 9. Керуємо часом

- КРАДІЇ ЧАСУ • ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ
- ЩОДЕННИК • ЧЕКЛИСТ



На цьому уроці ви:

- сплануєте свої справи;
- створите чеклист;
- проаналізуєте, які заняття є крадіями часу.



Важливі та неважливі справи

Секунда за секундою, хвилинка за хвилиною, година за годиною спливає час..

Тому щоб не гаяти його, потрібно вміти розставляти пріоритети, тобто визначати, які справи є **дуже важливими**, які - **важливими**, а які - **неважливими**. Час треба приділяти найважливішим і важливим справам, а неважливі справи самі заповнюють



Важливі та неважливі справи

Складіть перелік своїх справ

1. Прибрати кімнату
2. Пообідати
3. Зробити домашнє завдання
4. Виконати вправи на розтяжку
5. Подивитися мультфільм
6. Почитати книжку
7. Зробити селфі

Напишіть номери справ, які:

найважливіші 2, 3, 4

важливі 1, 6

неважливі 5, 7

Опишіть, як ви можете дбати про найважливіші справи

Я можу приготувати перекус для всієї родини. А ще приділяти більше уваги навчанню.

Працюємо разом

Перейдіть за QR-кодом, або за посиланням і визначте, які заняття є крадіями часу. <https://learningapps.org/display?v=ppsydz5rt21>



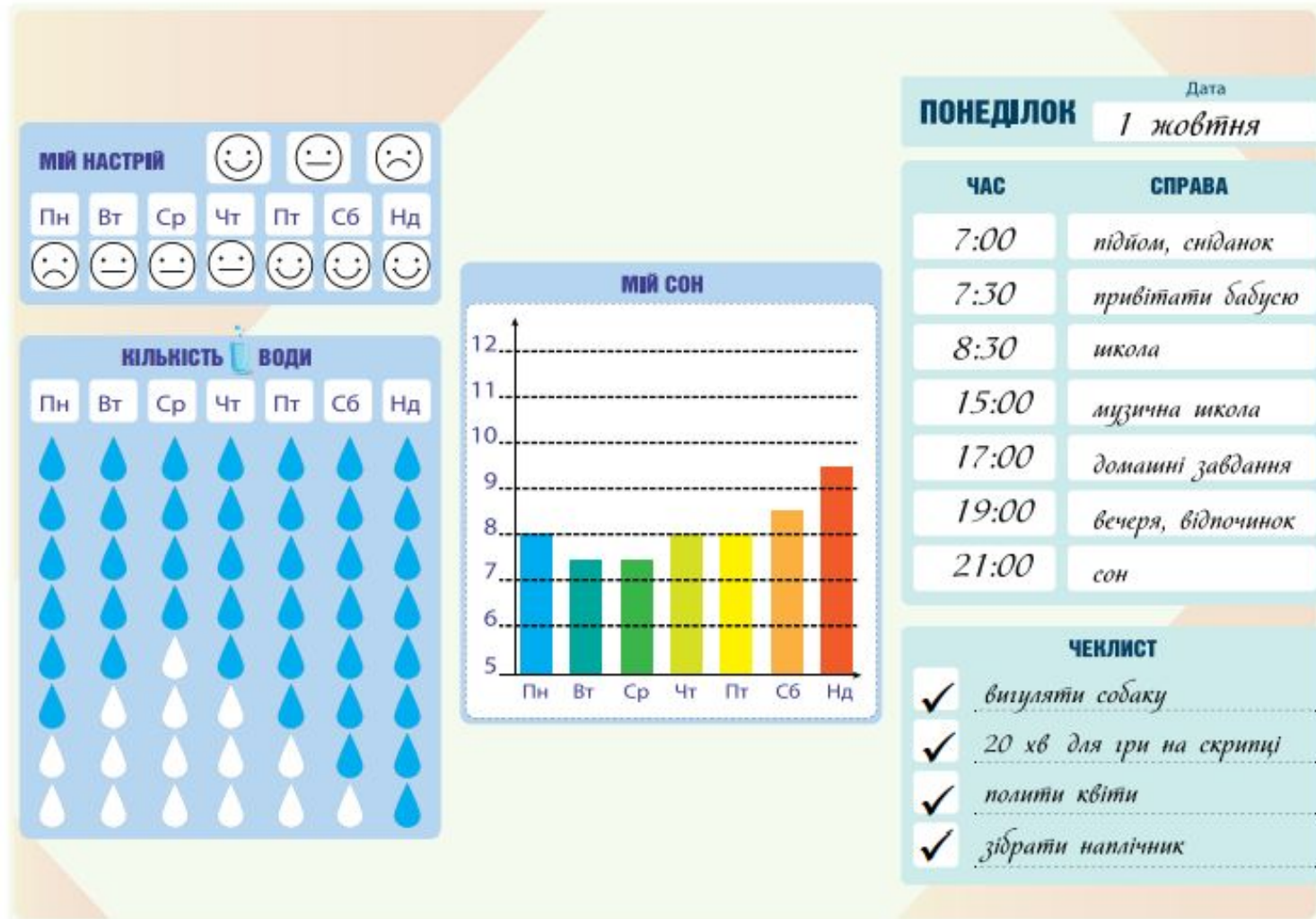
A screenshot of a mobile application interface. At the top, a white box contains the text '1/7' and 'Допомога батькам'. Below this, a larger white box with a grey border contains the text 'Завдання: Визнач, які заняття корисні, а які - крадії часу.' and an 'OK' button. The background is a light yellow color with a faint illustration of a person's hands holding a tablet. There are small icons in the top corners: a question mark in the top left and a close button in the top right.

Тайм-менеджмент

Ми живемо у динамічному світі, не вистачає 24 годин на добу. Тому кожному важливо розвивати навички керування часом. Їх чи називають **навичками тайм-менеджменту**. Це планування свого життя за допомогою розпорядку дня, чек листів, щоденника

05.09.2022

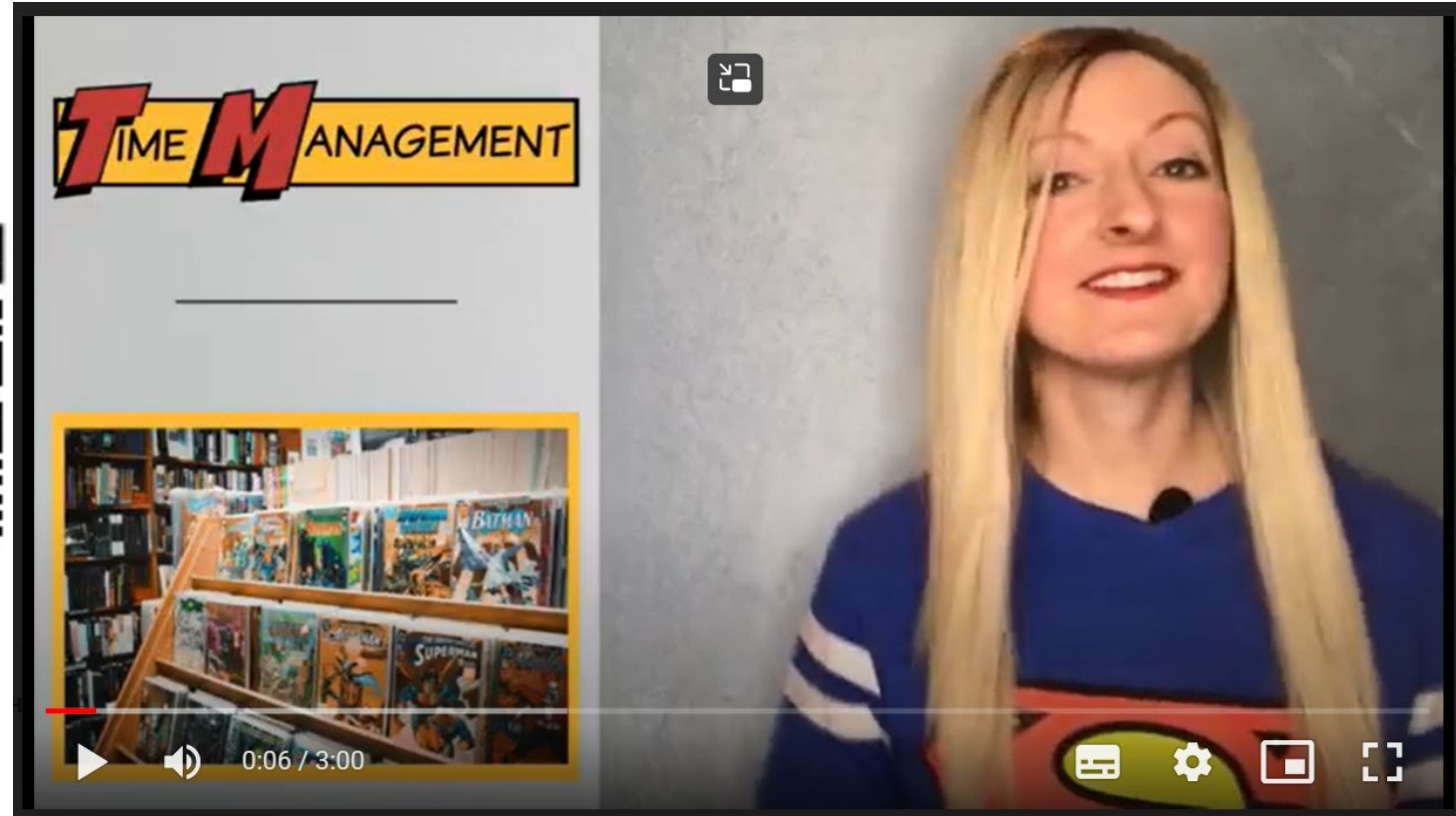
ТОЩО



Тайм-менеджмент

●
Подивіться
відео про
тайм-
менеджмент
●

<https://drive.google.com/drive/folders/11aB7MgtGAhXocC1BhTQH7HJMRIDT8CVU>



КРОС-ТЕСТ «ДЛЯ ВСЬОГО СВІЙ ЧАС»

Перевірте свій розклад за допомогою крос-тесту



1. Щоночі ви спите не більш як 7 годин (4), 8–9 годин (5) чи більш як 10 годин (6)?

2. Ви харчуєтеся 1–2 рази (7), 3–4 рази (8), більш як 6 разів на день (9)?

3. Щодня маєте достатньо вільного часу для відпочинку та ігор (10) або через надмірну зайнятість не можете собі цього дозволити (11)?

4. Цього часу недостатньо для сну (1).

5. Цього достатньо для нормального відпочинку (2).

6. Спати більш як 10 годин — це марнування дорожнього часу (1).

7. 1–2-разове харчування не є корисним. Ваш організм потребує великої кількості поживних речовин, які за один або два прийоми їжі йому важко засвоїти (2).

8. Добре. Якщо відчуваєте голод або спрагу між основними прийомами їжі, можна з'їсти яблуко, випити склянку соку (3).

9. Здоровим людям лікарі радять робити щонайменше тригодинну перерву між прийомами їжі. Але якщо ваша маса в нормі, покладайтесь на свій апетит (2).

10. Правильно. Навчання і домашні обов'язки не повинні забирати увесь ваш вільний час. Щодня у вас має бути одна-дві години для розваг та занять улюбленими справами (12).

11. Це неправильно. Ви неодмінно повинні мати вільний час для ігор і розваг. Дозвілля — необхідна складова вашого життя (3).

12. Молодці. Ви дісталися кінця.

Запам'ятайте!

- У вашому віці треба спати не менш як 8 годин на добу.
- Щодня пийте 7–8 склянок води.
- Ви повинні харчуватися 3–4 рази на день.
 - Щодня у вас має залишатися вільний час для розваг і улюблених справ.



Працюємо разом:

1. Назвіть, які справи марнують час, а які є корисними.

приготувати
перекус

годинами сидіти
в інтернеті

читати книжку

приміряти
мамин одяг

постійно робити
селфі

пилососити

Працюємо разом:

2. Оберіть поради для ефективного планування часу.

А) спати не менш як 8 годин, але не більше ніж 10

Б) половину дня
витрачати на ігри

В) цілий день навчатися

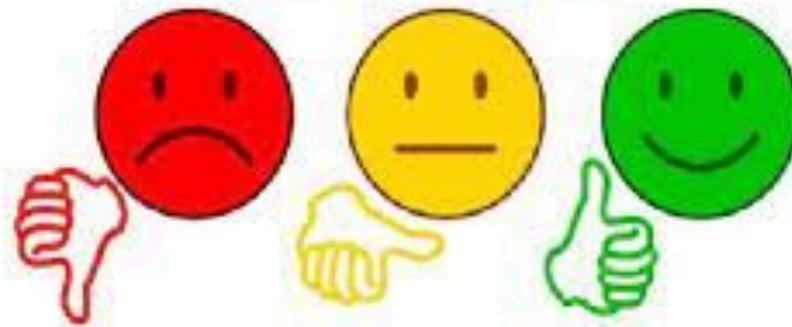
Г) харчуватися
3-4 рази на день

Ґ) 1-2 години на день
витрачати на розваги

Оцініть свої досягнення.

- Я можу розпізнати крадіїв часу. ☆☆☆
- Я умію складати розпорядок дня. ☆☆☆
- Я раціонально використовую свій час.
☆☆☆

Оцініть себе!



ПІДСУМОК

Мені сподобалося...

Я задоволений (-а)...

Я навчився (-лася)

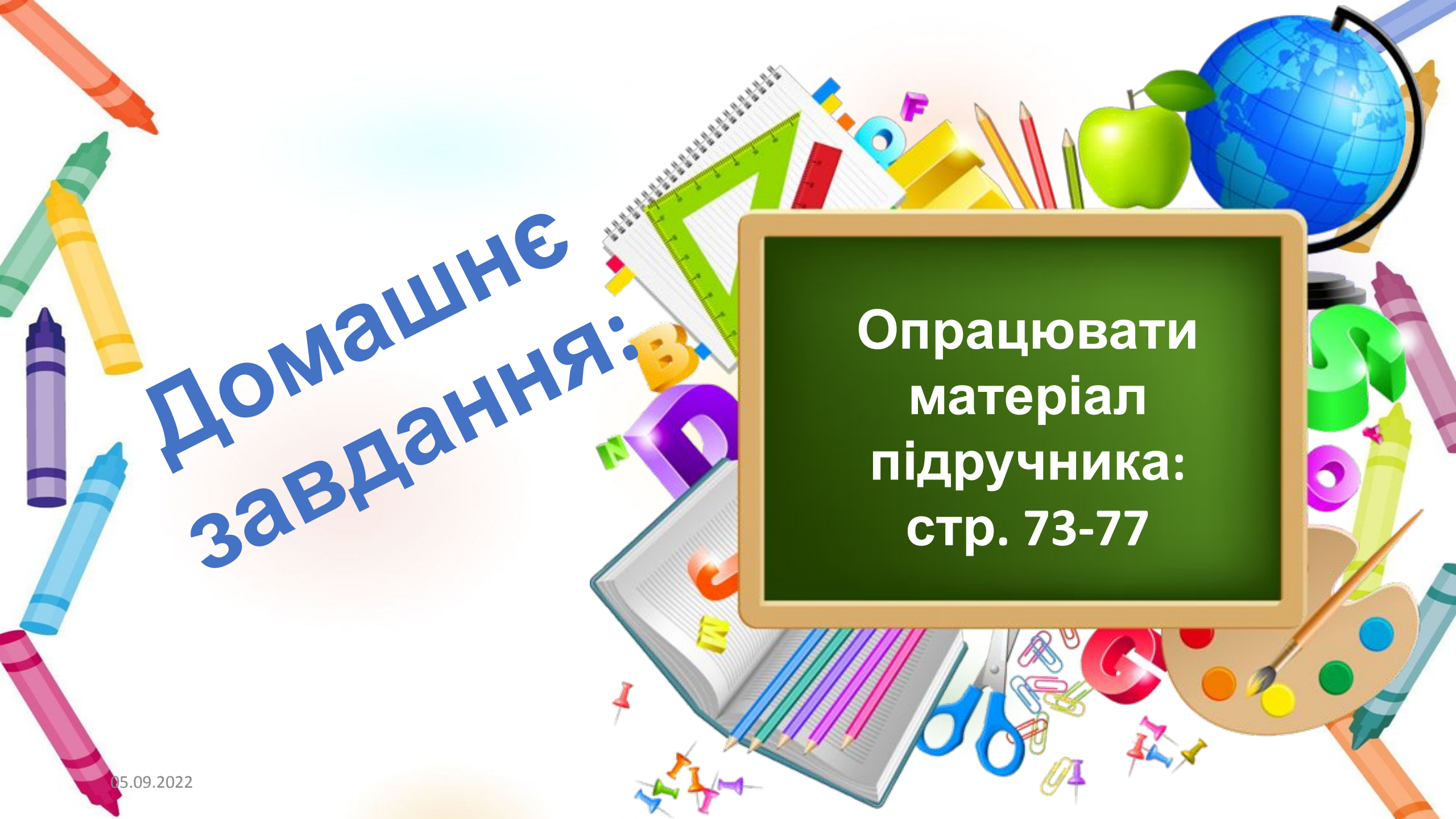
Я дізнався (-лася)

Я пропоную...

Мені хотілося б...

Мені було важко...





Домашнє завдання:

Опрацювати матеріал підручника: стр. 73-77