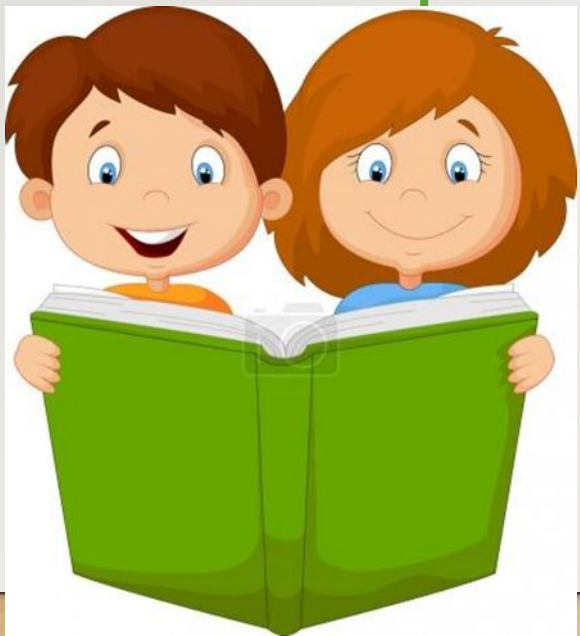


# Керуємо часом

5 КЛАС



# Керуємо часом

Теми, які обговоримо:

- крадії часу
- тайм-менеджмент
- щоденник
- чеклист

У цьому параграфі ви:

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



# Тестування на відчуття часу

- За командою заплющить очі рівно на одну хвилину. Коли, на вашу думку, хвилина мине, розплющить очі і мовчки (щоб не заважати іншим) подивіться на положення моєї руки.
- Якщо вона піднята вгору, минуло менше хвилини;
- якщо рука в середньому положенні – це рівно 1 хвилина;
- Якщо опущена , минуло більше хвилини.



Розгляньте приклад переліку справ.  
Чи правильно їх розподілили на найважливіші,  
важливі і неважливі?

### Складіть перелік своїх справ

1. Прибрати кімнату
2. Пообідати
- 3.Зробити домашнє завдання
4. Виконати справи 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.



# Важливі та неважливі справи



- За допомогою GR-коду завантажте бланк, складіть свій перелік справ і розподіліть їх на категорії.



- Перейди за GR-кодом і визнач, які заняття є крадіями часу.



# Тайм-менеджмент

- Ми живемо в динамічному світі, іноді нам не вистачає 24 години на добу. Тому кожному важливо розвивати навички керування часом. Їх ще називають навичками **тайм-менеджменту** (англ. time – час, management – керування). Це планування свого життя за допомогою розпорядку дня, **чеклистів** (переліку важливих справ), щоденника тощо.



# Розгляньте зразок фрагмента плану на тиждень Олега

**МІЙ НАСТРІЙ**

😊 😐 😞

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
😞	😐	😐	😐	😊	😊	😊

**МІЙ СОН**

День	Години
Пн	8
Вт	7.5
Ср	7.5
Чт	8
Пт	8
Сб	8.5
Нд	9.5

Дата  
**ПОНЕДІЛОК** 1 жовтня

ЧАС	СПРАВА
7:00	підйом, сніданок
7:30	привітати бабусю
8:30	школа
15:00	музична школа
17:00	домашні завдання
19:00	вечеря, відпочинок
21:00	сон

**КІЛЬКІСТЬ ВОДИ**



Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
4	3	3	4	4	4	4

**ЧЕКЛИСТ**

- вигуляти собаку
- 20 хв для гри на скрипці
- полити квіти
- зібрати наплічник



# Завантажте бланк і складіть план на ТИЖДЕНЬ



Підручник.  
Сторінка  
**75**

МІЯ НАСТРІВ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

КІЛЬКІСТЬ ВОДИ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

ПОНЕДІЛОК	
ЧАС	СПРАВА

МІЯ СОН						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

ЧЕРНИЦЬ						





# Перевірте свій розклад за допомогою крос-тесту

## Крос-тест «Для всього свій час»

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 дорогоцінного 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, покладайтеся 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'ятай!

- 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.



# Мозаїка завдань до теми

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

приготувати  
перекус

годинами сидіти в інтернеті

пилососити

приміряти  
мамин одяг

постійно  
робити  
селфі

читати книжку



# Мозаїка завдань до теми

- 2. Оберіть поради для ефективного планування часу.
- А) спати не менш як 8 годин, але не більше ніж 10.
- Б) половину дня витратити на ігри.
- В) цілий день навчатися.
- Г) харчуватися 3–4 рази на день.
- Д) 1–2 години на день витратити на розваги.



# Оцініть свої досягнення

Я можу розпізнати крадіїв часу.



Я умію складати розпорядок дня.



Я раціонально використовую свій час.



# Домашнє завдання

- Параграф 9
- Скласти план на тиждень (слайд 5, 6)



# Рефлексія. Оберіть відповідну цеглинку LEGO

