



SUPREM

Sviluppo delle Life-Skills

Manuale dell'insegnante



Erasmus+



MODULO 8

GESTIONE DEL TEMPO

GESTIONE DEL TEMPO

	Conoscenza	Abilità	Attitudine	Autonomia e responsabilità
8. Gestione del tempo	Lo studente conosce le strategie e gli strumenti di pianificazione.	Lo studente è capace di dare priorità ai suoi compiti (in base all'urgenza e all'importanza). Pianifica il suo tempo utilizzando	Lo studente si impegna nella realizzazione dei suoi piani.	Lo studente si adatta con flessibilità alle situazioni impreviste.

Compiti principali: Tenere un bilancio settimanale delle proprie attività.

Attività principali + gestione del tempo assegnato (il numero delle linee può essere aumentato a richiesta)

Tutto ciò che devi fare è elencare le tue attività principali e indicare quanto tempo impieghi nello svolgerle.

tem po	fase / pratica	modalità di lavoro/ruolo dell'insegnante	strumenti, materiali
10'	introduzione: regole, programma motto: "Il tempo stringe!"	giro di parola/ facilitatore	lista di regole (deve essere precedentemente accettata) Dali: orologio molle
30'	esercizio esperenziale per creare motivazione: pianificazione in gruppo sulla base di una situazione descritta, con i "ruba-tempo"	lavoro di squadra/ animatore	foglio della storia, strumenti di gruppo
25'	elaborazione delle scale temporali, identificazione dei "ruba-tempo"	individuale / manager	compiti preliminari, strumento di scrittura, 3 colori evidenziatore di testo
50'	tecniche di pianificazione del tempo lavoro di gruppo, presentazione, dimostrazione di ogni tecnica	lavoro di gruppo/ani matore	descrizione dell'attività, guida, laptop per gruppo
30'	presentazione	visite guidate	laptop, presentazioni completate
15'	presentazione interattiva, presentazione degli strumenti (riassunto del docente), identificazione e gestione dei "ruba-tempo"	presentazione/esecut ore	ppt
40 '	pianificazione giornaliera o settimanale, discussione in coppia e poi in gruppo	lavoro individuale e di coppia/supporto	telefono personale, google calendar
25'	cercare applicazioni per la gestione del tempo	lavoro di squadra	telefoni, tablet
15'	cerchio di chiusura, riflessioni Come ti sei sentito? cos'hai imparato? per cosa puoi usarlo?	giro di parola/man ager	

Introduzione

- Introduzione delle attività e delle regole, descrizione del programma giornaliero.

Istruzioni per l'insegnante: confronto con gli studenti sulle emozioni e le esperienze legate al motto "Il tempo stringe".

Domande consigliate:

- Ti sei mai sentito così?
- In quali situazioni?
- Perché ti sei messo in questa situazione?
- La rivivresti? Perché?

Intanto.... Dalì: il tempo che scorre, il rapporto tra sentimenti e immagine.



1. Esercizio introduttivo

L'insegnante dividerà gli studenti in gruppi (ogni gruppo avrà lo stesso compito) e li identificherà ognuno in modo diverso. (Es. colori diversi).

I RUBATEMPO saranno di diversi colori; l'insegnante non lo comunicherà in anticipo ma solo appena sarà affidato il compito; i gruppi dovranno lavorare separatamente, quindi alla fine, i partecipanti indicheranno le soluzioni.

Compiti per i gruppi:

1. Leggete la storia di Peti. Compito preliminare
 2. Fate la lista delle cose che Peti deve fare;
 3. Pianificate la giornata di Peti;
- Il tempo del lavoro è di 15 minuti (rispetta i tempi!).

Istruzioni per i RUBATEMPO:

“voi siete i RUBATEMPO! il vostro lavoro è osservare i compiti di Peti e, quando si pianifica la giornata di Peti, cercare di introdurre nel suo programma quante più cose possibili per rubargli del tempo (imprevisti). Convinci il gruppo che queste cose sono importanti!”

Per la discussione utilizzate questi punti:

- Che cosa avete pensato?
- Quali compiti sono stati inclusi nel programma quotidiano? Perché?
- Quali compiti non sono stati inclusi nel programma quotidiano? Perché?
- Quale potrebbe essere il ruolo dei membri a cui sono stati assegnati compiti speciali?

Se ogni gruppo presenta le sue soluzioni, date un nome a chi ne ha date di più.

2. Elaborazione di scale temporali - 25 minuti

Ognuno lavora con il proprio foglio pre-impostato, le attività raccolte saranno divise in 3 gruppi, dividendole con tre colori o tre caratteri di scrittura diversi.



Procedete, sotto la guida dell'insegnante, con una breve descrizione di ogni gruppo; potete anche calcolare una media di tempo giornaliera.

Tipologie di attività:

1. Attività di natura sociale
2. Attività di natura fisiologica
3. Attività libere

Elementi per la discussione:

- che cosa hai sentito come molto/poco importante? Perché?
- Perché il tempo è limitato? Trovi i RUBATEMPO (imprevisti) nella tua quotidianità? (Questo lavoro può anche essere fatto con dei post-it che vengono poi affissi su una lavagna.)
- Perché è necessario fare un programma?

Individuate gli obiettivi:

- Come eseguiamo la maggior parte delle attività? Che cosa ci aiuta a completare il maggior numero di attività possibile in un dato periodo di tempo?
- Come concentrarsi su compiti importanti? Che cosa ci aiuta a capire che non siamo in grado di fare tutto e che dobbiamo concentrarci sulle cose importanti?
- Come mantenere un alto livello di energia e concentrazione? Modi di mantenere in forma il nostro corpo e la nostra mente.

3. tecniche di pianificazione del tempo - 50 minuti

In gruppo, elaborate una tecnica con l'aiuto dell'allegato ricevuto e della ricerca di informazioni; fate una presentazione dopo l'elaborazione.

Punti della presentazione:

- In che cosa aiuta?
- Come aiuta?
- Vantaggi e svantaggi
- Idee per l'uso

Prodotto: presentazione creata digitalmente.



Il lasso di tempo per la presentazione dovrebbe essere selezionato in base al numero di gruppi e alla tecnica scelta.

Tecniche da elaborare:

1. Prenditi cura di ogni cosa.
2. Pianifica un calendario.
3. Finisci ciò che hai cominciato.
4. I 4 perchè
5. Prima la cosa più importante

4. Presentazione-30 minuti

Presenta il Power Point completato in gruppo con le tecniche scelte dall'insegnante (es. presentazione di fronte a tutti, tecniche cooperative di visite guidate o usando la tecnica del "3 vanno 1 sta"). Attieniti a ciò che hai a disposizione!

Il ruolo dell'insegnante si sviluppa in base alla tecnica scelta, ad esempio guarda tutte le presentazioni con un gruppo, come osservatore e registra le sue esperienze.

5. Lettura - 15 minuti

Lezione conclusiva dell'insegnante su quali sono gli obiettivi di pianificazione del tempo, i metodi, e la gestione dei "RUBATEMPO", vantaggi della pianificazione, discutine con la classe.

6. Creazione di un programma - 40 minuti

Usando uno strumento a vostra scelta, create ora individualmente un programma settimanale, poi confrontatevi a coppie. Usate anche l'esperienza dell'attività di analisi temporale!

7. Ricerca di applicazioni per la gestione del tempo- 25 minuti

Oggi sempre più persone hanno uno smartphone e una connessione internet, se anche voi li avete, potete "portare" le vostre attività da gestire in JustDoo, e potete accedervi anche dal vostro smartphone, inoltre, non solo potete accedervi, ma potete anche aggiungere nuove attività e note.

Versione per iPhone e iPad: Download da Apple Store

Versione per Android: Download da Google Play Store

Versione per browser mobile: <https://www.justdoo.hu/mapp/>

App Timeful

<https://szifon.com/2014/08/11/timeful-vegezz-az-osszes-tennivaloddal-idoben/> (in ungherese con possibilità di tradurre in italiano grazie a finestra google translate che compare in alto a destra)

<https://www.youtube.com/watch?v=dBO7bsglAds> (in inglese)

8. Giro di chiusura- 15 minuti

Apriete un confronto con i compagni sulle esperienze, i sentimenti e le riflessioni degli eventi del giorno.

- Come ti senti?
- Cosa hai imparato?
- Come ti può essere utile?

La storia di Peti

Peti sta facendo la fila affamato di fronte alla mensa scolastica e sta cercando i suoi soldi ovunque ,ma li ha persi da qualche parte nella sua borsa. Questo è un guaio perché sua madre glieli aveva dati poiché era l'ultimo giorno del mese e doveva pagare. E' in ritardo perché la sua bici si è rotta per strada un'altra volta, avrebbe già dovuto portarla a riparare, ma ha sempre rimandato. Tomas, un amico di Peti, è anche lui in fila:

- Ciao Peti! Ci vediamo nel pomeriggio?
- Ciao Tom! Sarebbe bello! Vieni all'allenamento?
- Certo, aspettami davanti casa alle 16:30 e possiamo andare insieme.
- Va bene, spero di aver finito tutti i compiti!
- Andiamo al cinema questo fine settimana?
- Non lo so ancora, ho promesso a mio padre che avrei falciato l'erba per allora.
- Sbrigati, sta per suonare la campanella!

Appena salgono correndo le scale ,a Peti viene in mente che, alle sei di quel pomeriggio, avrebbe dovuto fare una tesina per il giorno dopo. Per letteratura dovrebbe essere a posto, ma gli altri stanno lavorando con Nora ad una cosa fantastica, e lui dovrebbe aiutarli con una ricerca su internet!

Dovrebbe essere tutto a posto quando gli arriva questo messaggio sul telefono:

“Per favore, fermati a fare la spesa mentre torni a casa, io arriverò in ritardo! Grazie, Mamma”.

GESTIONE DEL TEMPO (ppt)

Perché è necessario?

Sensazioni familiari?

- ... Vorrei avere un altro giorno, potrei prepararmi adeguatamente per l'esame!
- ... Vorrei potermi alzare la mattina pieno di energia
- ... Vorrei poter dedicare meno tempo allo studio e stare di più con i miei amici!
- ... Vorrei che un giorno fosse composto da 36 ore invece di 24 ore!

Cosa puoi guadagnare se gestisci il tuo tempo?

- Tempo più utile
- Migliori prestazioni
- Giornate più trasparenti
- Controllo sulla tua vita
- Una vita più equilibrata
- Potere del tempo

Come si fa?

- Sapere cosa è importante! (obiettivi)
- Portalo con te, non tenerlo nella tua testa! (calendario, telefono, applicazione)
- Non affrontare subito le novità!
- Sii in grado di dire "no"! (ruba-tempo, cose che non ti competono)

Piano!

- crea un programma mensile/settimanale/giornaliero
- Scrivilo
- annota quando hai finito con qualcosa

Concentrati sulle cose importanti!



REALIZZATO ALL'INTERNO
DEL PROGETTO
2019-1-HU01-KA201-061091

WWW.SUPREM.EU

L'AUTORE DEL MODULO 8 (TIME
MANAGEMENT):

QUALITAS T & G TANÁCSADÓ ÉS
SZOLGÁLTATÓ KFT.

2021.

Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea (contratto n. 2019-1-HU01-KA201-061091). Questo prodotto riflette unicamente il punto di vista dell'autore e la Commissione e l'Agenzia Nazionale ungherese, in quanto enti aggiudicatori, non possono essere ritenute responsabili per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in esso contenute.

