

**Dezvoltarea abilităților
de gestionare a vieții**
Ghid pentru profesori



Erasmus+



SUPREM



MODULUL 8 GESTIONAREA TIMPULUI

	Cunoaștere	Abilitate	Atitudine	Autonomie și responsabilitate
8. Gestionarea timpului	Elevii cunosc strategii și instrumente potrivite pentru a-și planifica timpul.	Elevii sunt capabili să-și prioritizeze sarcinile (în funcție de urgența și importanța acestora). Își planifică timpul folosind instrumente digitale.	Elevii sunt angajați să-și pună planurile proprii în aplicare.	Elevii se adaptează în mod flexibil la situațiile neașteptate.

Sarcini preliminare: elevii să aibă un orar săptămânal pentru săptămâna de dinainte de activitățile propriu-zise care să conțină principalele activități și gestionarea timpului (numărul rândurilor poate fi multiplicat conform nevoilor). Elevii își vor enumera principalele activități și timpul alocat acestora. De exemplu, școală 8 ore, antrenamente 2 ore (transport, munci casnice sau în jurul casei, întâlniri cu prietenii) etc. Gruparea și agregarea unor activități, respectiv tragerea unor concluzii vor fi făcute în cadrul activităților comune. Este de preferat să se ajusteze cadrul temporal în așa fel încât să includă o zi liberă sau de vacanță.

Timp	Stadiu / activitate	Forma de lucru / rolul profesorului	Instrumente, materiale
10'	Introducere: reguli, moto: „Timpul e scurt!”	cerc de discuții / facilitator	lista regulilor (poate fi convenit în prealabil) / Dali: Scurgerea timpului
30'	exercițiu bazat pe experiență proprie în vedere creșterii motivării: planificare în grupe având ca punct de pornire o situație descrisă, cu activități care consumă pre mult timp	lucru în echipe / animator	foaie de poveste, instrumente pentru formarea grupelor
25'	analiza echilibrului temporal identificarea unor activități care consumă prea mult timpul	lucru individual / manager	sarcini preliminare, ustensile de scris, markere în 3 culori
50'	tehnici de planificare a timpului, lucru în echipă, pregătirea unei prezentări, demonstrarea fiecărei tehnici în parte	lucru în echipe / animator	descrierea sarcinii, ghiduri, laptopuri pentru fiecare grup
30'	prezentări	tur ghidat	laptopuri, prezentări finalizate
15'	prezentări interactive, prezentarea instrumentelor (rezumatul profesorului), identificarea și gestionarea activităților care consumă timpul	prezentări / interpret	ppt
40'	planificare zilnică sau săptămânală proprie, discuții în echipe mici, apoi în grupe mai mari	lucru individual și în perechi / suporter	telefoane inteligente proprii, calendar Google
25'	căutarea unor aplicații pentru gestionarea timpului	lucru în echipe	telefoane inteligente, tablete
15'	Discuție de încheiere: Cum te-ai simțit? Ce ai învățat? Unde poți folosi cele învățate?	cerc de discuții / manager	

Introducere

- introducerea activităților și a regulilor, descrierea programului zilnic
- retrăirea unor emoții și experiențe legate de moto: „Timpul e scurt!”

Întrebări recomandate:

- Te-ai simțit vreodată așa?
- În ce situație?
- Cum ai intrat în această situație?
- Ți-ar plăcea să o retrăiești? De ce?

Între timp, Dali: timpul petrecut afară, relația dintre emoții și imagine



1. Exercițiu introductiv

Alcătuirea grupelor conform numărului de elevi (grupurile vor avea aceeași sarcină), cu ajutorul unui instrument – câte un instrument pe grupă ar trebui să fie diferit (de ex. o culoare diferită).

Lucrurile care consumă pre mult timp vor avea culori diferite. Profesorul îndrumător nu va specifica acest lucru în prealabil. Când elevii încep sarcina, profesorul îi va provoca separat, și apoi le va explica sarcina.

Sarcină pentru grup:

Citiți povestea lui Peti și

1. faceți o listă cu sarcinile lui Peti!
2. planificați ziua pentru Peti.

Timpul de lucru: 15 minute (folosiți-le în mod responsabil!)

Instrucțiuni pentru lucrurile care consumă prea mult timp:

„Voi sunteți lucrurile care consumă prea mult timp. Sarcina voastră este să observați sarcinile lui Peti și la planificarea zilei lui Peti încercați să introduceți cât se poate de multe lucruri în programul lui, ceea ce îi va fura timpul! Convingeți grupul că aceste lucruri sunt extrem de importante!”

Pentru discuții:

- Cum v-ați gândit? Ce sarcini ați inclus în programul zilnic al lui Peti? De ce?
- Ce sarcini nu au fost incluse în programul zilnic? De ce?
- Care a fost rolul membrilor care au primit o sarcină specială?

După ce fiecare grup și-a prezentat soluția, denumiți soluția agreată de majoritate.

2. Analiza echilibrului temporal



Fiecare lucrează cu foaia proprie, pregătită în prealabil. Activitățile propuse vor fi împărțite pe trei grupe. Elevii se pun de acord cu câte un semn (de ex. 3 culori sau 3 personaje)! Cu ajutorul profesorului îndrumător, elevii vor continua prin a descrie pe scurt fiecare grup de activitate, oferind câte un exemplu pentru fiecare. Apoi fiecare își va introduce propriile programe pe câte o săptămână în acel grup de activitate. Fiecare activitate va avea și un timp necesar calculat pe grup. Se poate calcula și o medie zilnică.

Grupuri de activități:

1. Activități sociale
2. Activități fizice
3. Activități libere

Teme de discutat:

- Ce ai simțit că e prea mult / prea puțin / tocmai potrivit? De ce?
- De ce este timpul limitat? Ați identificat lucruri care vă fură timpul în viețile proprii? Acesta poate fi făcut și cu ajutorul unor cărți cu întrebări ce vor fi lipite pe tablă.
- De ce este necesar să ne facem un orar?



Obiective propuse:

- Cum ne îndeplinim cele mai multe sarcini? Metode ce ne ajută să îndeplinim cât mai multe sarcini într-o perioadă de timp dată.
- Cum ne concentrăm asupra sarcinilor mai importante? Metode care ne arată că nu vom putea îndeplini toate sarcinile posibile, astfel ne ajută să ne concentrăm asupra lucrurilor importante.
- Cum să rămânem energetici? Moduri de a ne menține trupul și mintea într-o formă bună.

3. Tehnici de planificare a timpului

Lucrând în grupuri, prelucrarea unei tehnici prin folosirea materialelor primite, dar și prin căutare de noi informații. Interpretarea unei tehnici e urmată de prezentarea acesteia.

Punctele cardinale ale prezentării:

- La ce vă ajută?
- În ce mod vă ajută?

Avantaje și dezavantaje

Idei recomandate a fi folosite

Produs: prezentare generată în format digital.



Limita temporală pentru prezentări trebuie setat în funcție de numărul de grupuri și de tehnica aleasă.

Tehnici care pot fi luate în vedere:

1. Ai grijă de toate!
2. Fă-ți un calendar!
3. Termină ce ai început!
4. Cele 4 tipuri de de ce?
5. Mai întâi lucrurile importante

4. Prezentări

Prezentarea lucrărilor finalizate în format ppt pe grupe, prin tehnica aleasă de profesorul îndrumător. De ex. prezentare în fața întregii clase, un tur ghidat prin tehnici cooperative sau 3 pleacă și unul rămâne să prezinte tehnica aleasă. Propuneți-vă o limită de timp și încercați să o respectați!

Rolul profesorului se va adapta la tehnica aleasă. În cazul gestionării lucrului recomandat la bibliotecă, el/ea va urmări toate prezentările cu un grup care va fi observator și își va nota experiențele.

5. Lectură

Lectură de însumare a profesorului îndrumător în legătură cu obiectivele planificării timpului, metodele acesteia, recunoașterea și gestionarea lucrurilor care ne fură timpul, respectiv beneficiile planificării.

6. Crearea unui orar

Folosind un instrument la alegere, crearea unui orar săptămânal în mod individual. Urmează discuții în perechi. Folosiți-vă și experiența din sarcina legată de analiza echilibrului temporal!

7. Căutarea unor aplicații de gestionare a timpului

Exemple:

Azi tot mai mulți oameni au telefoane inteligente și conexiune la internet. Dacă ai și tu unul, poți să-ți iei cu tine sarcinile prin JustDoo sau le poți accesa de pe telefonul tău mobil. Mai mult, nu numai că ai acces la ele, dar poți adăuga și sarcini noi sau notițe.

8. Discuție de încheiere

Discutați emoțiile și experiențele voastre, reflectând pe evenimentele întregii zile pe marginea următoarelor întrebări:

- Cum te-ai simțit?
- Ce ai învățat?
- La ce o poți folosi?

SUPREM - MODEL DE PREGĂTIRE DE SUCCES PENTRU ȘCOLI



PRODUS INTELECTUAL 1
PORTOFOLIU DE PROIECT EDUCAȚIONAL

REALIZAT ÎN CADRUL
PROIECTULUI
2019-1-HU01-KA201-061091

AUTORUL MODULULUI 8
(GESTIONAREA TIMPULUI):

Furnizorul de Consultanță și de
Servicii Qualitas T&G S.R.L.,
UNGARIA

2021.

Acest proiect a fost finanțat de Comisia Europeană
(contract nr. 2019-1-HU01-KA201-061091). Acest
website reflectă doar opiniile autorului, iar Comisia
sau Agenția Națională Ungară, ca parte
contractantă, nu pot fi considerate responsabile
pentru eventualele utilizări care pot fi făcute pe
baza informațiilor conținute de acesta.