

A gyakorlat címe	Szabadidő-gazdálkodás
A gyakorlat típusa	koncentrációs; önismereti
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	20-30 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	a tanár által előkészített és kinyomtatott űrlapok, íróeszközök
A gyakorlat részletes leírása	<p>Előkészítés:</p> <p>A diákok felidéznek egy átlagos szombati napjukat. Olyan tevékenységeket mondanak, amiket gyakran végeznek ilyenkor – beleértve az összes hétköznapi cselekvést is. A tanár feljegyzi ezeket, majd készít egy olyan űrlapot, amin listázva szerepelnek e tevékenységek, és mellettük üres hely, ahová az adott tevékenységekre fordított időt jegyezhetik majd fel a tanulók. Alul pedig marad hely egy diagram számára. Mindenki kap egy lapot, amit egy szombati napon kitölt az időfelhasználásának megfelelően.</p> <p>A legközelebbi találkozáskor mindenki elkészíti a saját idő-diagramját (oszlop-, sáv- vagy kördiagramot), amit röviden bemutat a többieknek. Közös megbeszélés, hogy melyek a leggyakoribb kiugró értékek és melyek a legalacsonyabbak. A diagramokkal való szembesülés után mindenki elmondja, hogy mennyire elégedett a saját időgazdálkodásával. Mire szeretne esetleg több/kevesebb időt fordítani?</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Ki az, akit meglepetés ért a saját időfelhasználásával való szembesülés során?</p> <p>Ki hogy érzi, mennyire tölti hasznosan a szabadidejét?</p> <p>Mi a jelentősége az idővel való gazdálkodásnak?</p>
Kulcsszavak (címkék)	önreflexió, problémaazonosítás, elemzés, egyéni célok,
Forrás	F. Schrupp, S.Freiburg, D.Skadden: Life lessons, Research Press, Champaign, Illinois, 1993