

# § 9. Тема: Керуємо часом



# Основні поняття і терміни:

- крадії часу
- тайм-менеджмент
- щоденник
- чеклист





# У цьому параграфі ви:

1. сплануєте свої справи;
2. створите чеклист;
3. проаналізуєте, які заняття є крадіями часу





**Важливі та неважливі справи.**

**Найважливіші справи пов'язані зі здоров'ям,  
родиною , навчанням.**

**Важливі справи пов'язані з друзями, хатньою  
роботою .**

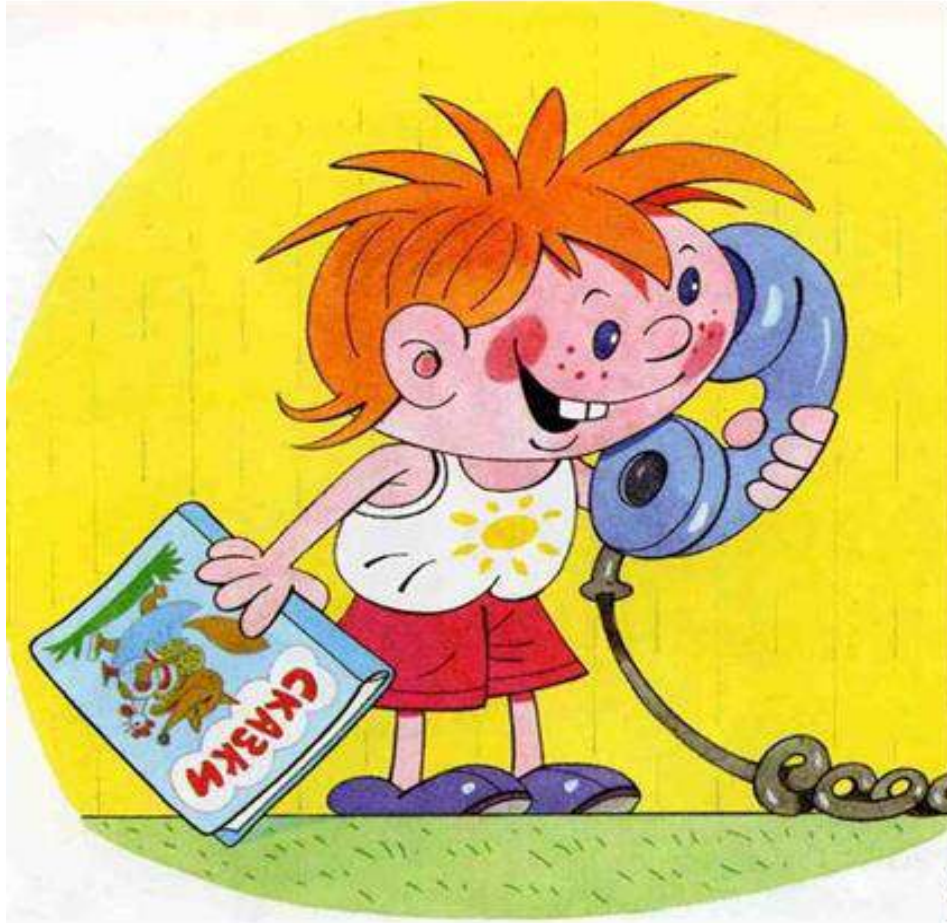


**Неважливі справи** - це справжні крадії часу  
(тривалі комп'ютерні ігри, довгі розмови по  
телефону).





**Час треба приділяти найважливішим і важливим  
справам. А неважливі справи самі заповняють проміжки  
між ними.**





<https://learningapps.org/display?v=ppsydz5rt21>

## *Хто з дітей марно витрачає свій час?*



# 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:

1. Найважливіші -2, 3, 4

2. Важливі -1, 6

3. Неважливі- 5, 7

Опишіть, як ви можете дбати про найважливіші справи.

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



# Тайм-менеджмент

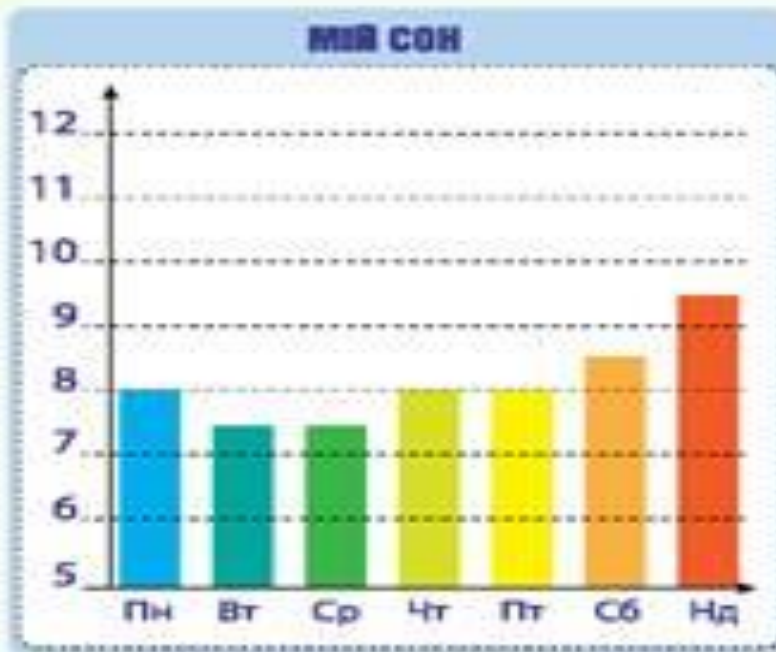
Ми живемо у динамічному світі, іноді нам не вистачає 24 годин на добу. Тому кожному важливо розвивати навички керування часом. Їх ще називають навичками **тайм-менеджменту** (англ. time — час, management — керування). Це планування свого життя за допомогою розпорядку дня, чеклистів (переліку важливих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





# Фрагмент плану на тиждень

МІЙ НАСТРІЙ						
  						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
						

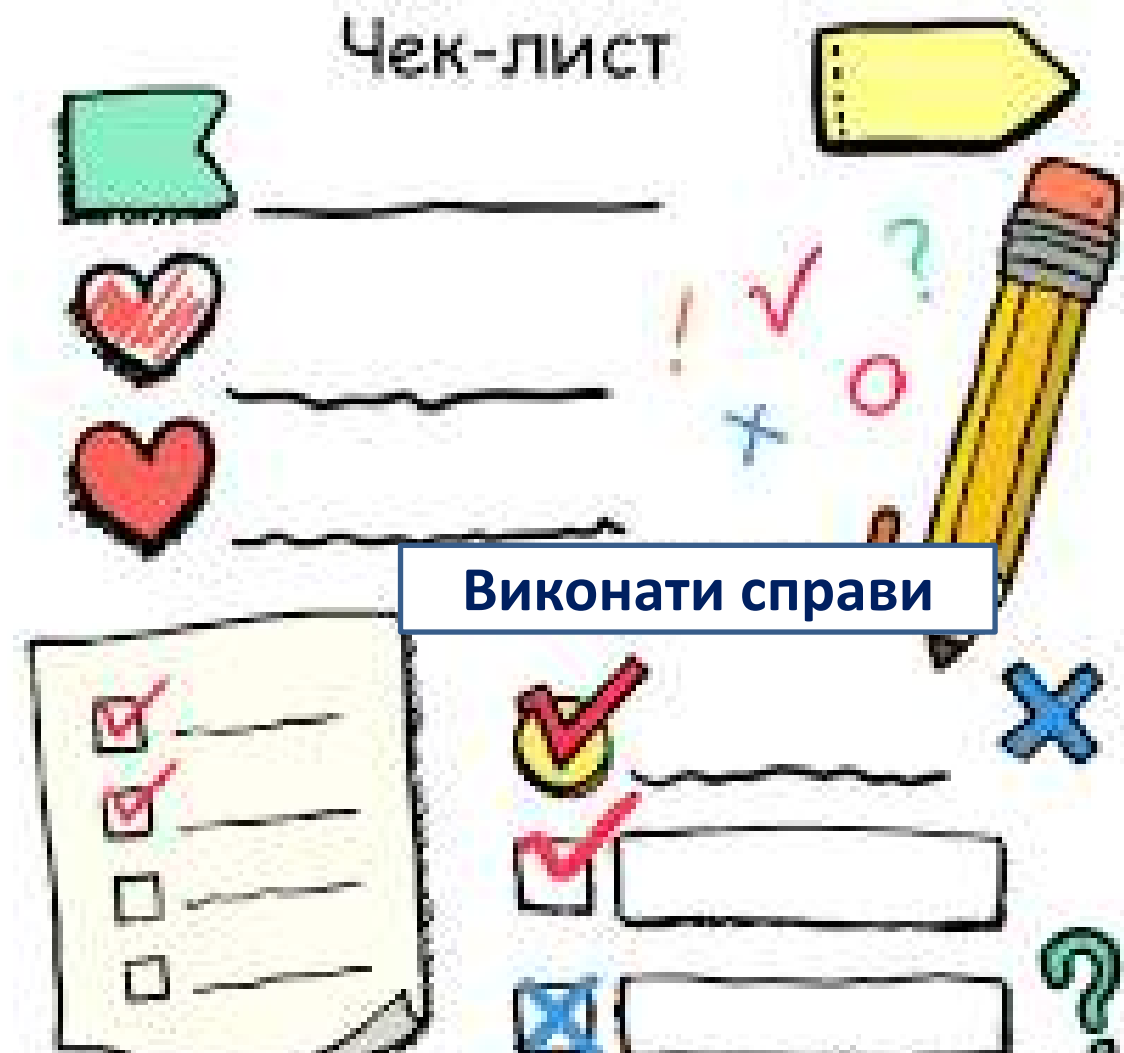
[illegible]

ПОНЕДІЛОК		Дата
		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	

### ЧЕНЛІСТ

- ✓ *вигуляти собаку*
- ✓ *20 хв для гри на скрипці*
- ✓ *полити квіти*
- ✓ *зібрати напівчашку*

# Чек - лист





# Запам'ятайте!

1. У вашому віці треба спати не менш як **8 годин на добу.**
2. Щодня пийте **7–8 склянок води.**
3. Ви повинні харчуватися **3–4 рази на день.**
4. 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 читати книжку в інтернеті, приміряти мамин одяг, пілососити, постійно робити селфі.

## 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

Г) харчуватися 3–4 рази на день

В) цілий день навчатися

Г) 1–2 години на день витратити на розваги

## 3. Розгляньте малюнок на с. 75 і дайте відповіді на запитання:

- Скільки у середньому склянок води випив Олег за тиждень?
- Скільки днів Олег спав недостатньо?
- Як ви думаєте, з чим пов'язані зміни настрою Олега?

## 4. Складіть список «Мій топ-5» з порад для ефективного тайм-менеджменту.

Закінчіть його найкориснішою ідеєю.

## 5. Оцініть свої досягнення.

Я можу розпізнати крадіїв часу. ☆☆☆

Я можу розпізнати крадіїв часу. ☆☆☆



# Домашнє завдання

1. Опрацювати. § 9. Керуємо часом. 73–77.
2. Виписати нові поняття.
3. Виконати тести за посиланням:  
<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=8890979>