

§ 9. Тема: Керуємо часом



Основні поняття і терміни:

- крадії часу
- тайм-менеджмент
- щоденник
- чеклист



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

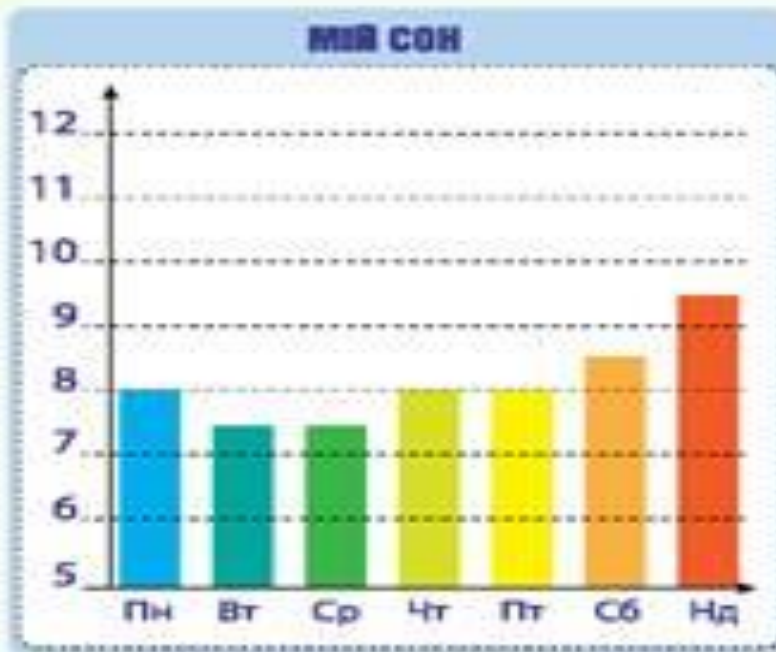
Ми живемо у динамічному світі, іноді нам не вистачає 24 годин на добу. Тому кожному важливо розвивати навички керування часом. Їх ще називають навичками **тайм-менеджменту** (англ. time — час, management — керування). Це планування свого життя за допомогою розпорядку дня, чеклистів (переліку важливих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



Фрагмент плану на тиждень

МІЙ НАСТРІЙ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

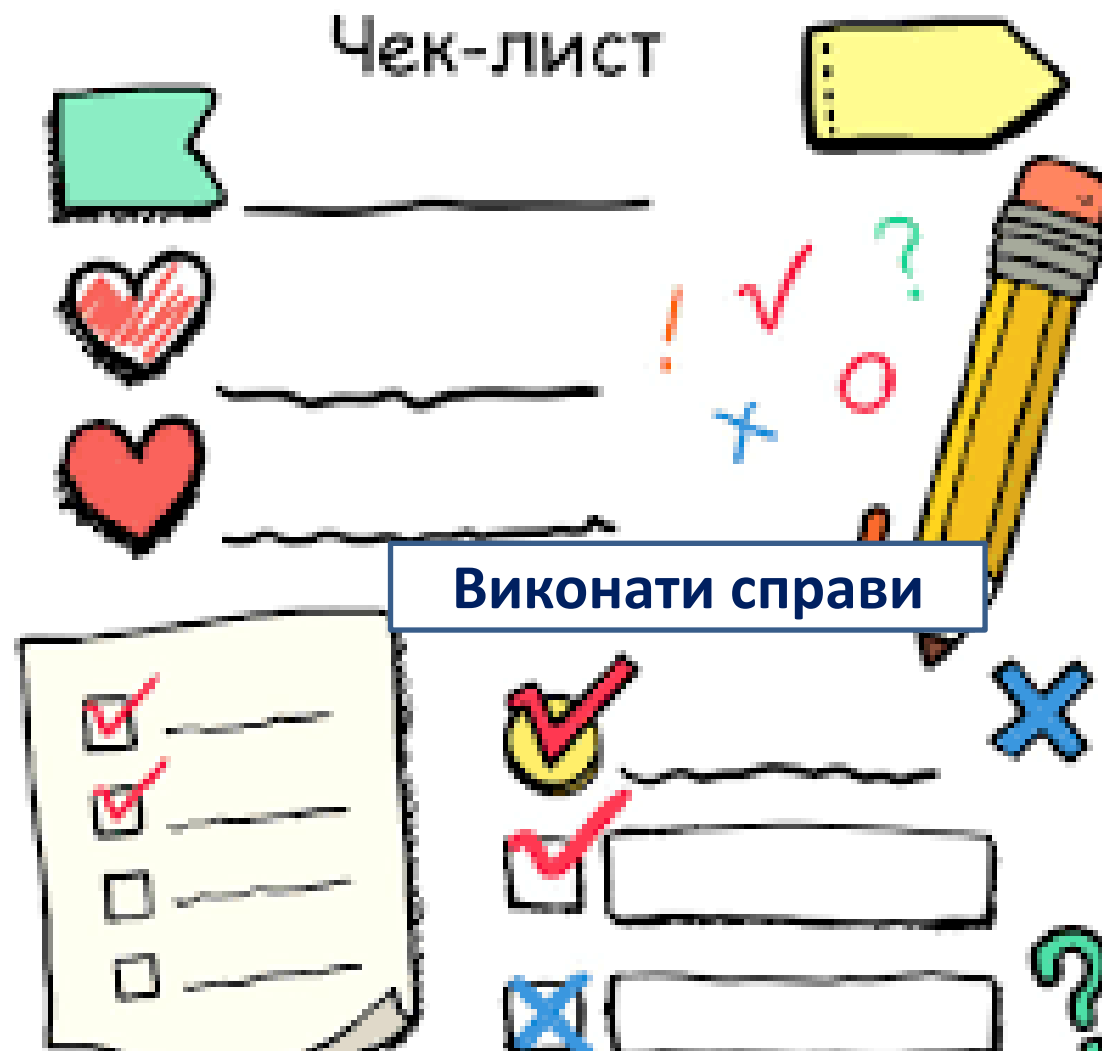
[illegible]

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 наплічник*

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>