

Gospodar svojega časa



Učbenik str. 28-29



Ali tvoji straši radi potožijo, da nimajo dovolj časa? Hitijo od jutra do mraka, da bi opravili vse potrebno? V nadaljevanju bova skušala rešiti težave s časom. Naučila se bova razporejati svoj čas.

URNIK CELODNEVNIH OBVEZNOSTI

Vsakdo želi imeti kar največ časa zase. Žal imaš na voljo le 24 ur na dan. V tem času moraš opraviti veliko nujnih in manj nujnih opravil.

Gotovo dobro poznaš **ŠOLSKI URNIK**, kjer so zapisane tvoje dnevne in tedenske obveznosti v šoli. Če želiš imeti dovolj prostega časa za zabavo, konjičke in športe, ti svetujem, da načrtuješ svoj delovni urnik. **Z urnikom si uspešnejše pomagaš pri razporejanju svojega časa.**

1. TVOJA NALOGA: Načrtuj dnevni urnik.

Pomagaj si s preglednico na naslednji strani. Preriši si jo in jo dopolni s svojimi obveznostmi in dejavnostmi preko dneva. Preizkusi svoj dnevni urnik in premisli, ali je tvoj čas dobro razporejen. Če ni, urnik dopolni in ga preveri naslednji dan.

Kaj vse počneš od jutra do naslednjega jutra ? (med tednom)

URE	DEJAVNOSTI od jutra do jutra
6 – 8	
8 – 10	
10 – 12	
12 – 14	
14 – 16	
16 – 18	
18 – 20	
20 – 22	
22 – 24	
0 – 2	
2 – 4	
4 – 6	

Naše dejavnosti lahko razvrstimo v

Delovni čas

Čas za počitek

Polprosti čas

Prosti čas

Čas za osebno higieno

Čas za prehranjevanje



2. TVOJA NALOGA:

*Igorjev prijatelj Miha je bil do 5.razreda osnovne šole zelo uspešen učenec, nato pa se mu je učni uspeh zelo poslabšal. Ne sodeluje več pri pouku, občasno pozablja domače naloge in je zelo utrujen. Trikrat tedensko obiskuje trening košarke. Obiskuje modelarski krožek, ob koncu tedna pa s prijatelji vadi v glasbeni skupini. Zaradi številnih obveznosti mu primanjkuje časa za domače naloge in družinska kosila. **Miha bi rad popravil svoje ocene v šoli. Kaj mu svetuješ?***



Ne smemo pa pozabiti, da je naša naloga tudi ta, da pomagamo staršem pri gospodinjskih delih kot so ...

pospravljanje sobe

odnašanje smeti

pometanje tal

lupljenje krompirja

pomivanje posode

obešanje perila



3. TVOJA NALOGA:

1. Zapiši v zvezek katero delo na sliki v učbeniku, str. 29 zahteva največ časa in truda ter zakaj.
2. Zapiši za katero dejavnost dnevno porabiš največ časa (je to učenje, pisanje DN, šport, pomaganje pri gospodinjskih delih, spanje, lenarjenje,).

Gospodinjsko delo je lahko zabavno...

- Vse gre hitreje, če si delo razdelimo.
- Delo opravljaj tako, da boš prihranil čim več časa in energije.

4. TVOJA NALOGA: Zapiši kaj je tvoje delo v vašem gospodinjstvu?