Temat: Zaplanuj odpoczynek.

Celem dzisiejszych zajęć jest uświadomienie wam, że umiejętność zorganizowania czasu wolnego przywraca siły, wzmacnia kontakty międzyludzkie i jest okazją do samorozwoju.

Oprócz pracy czy nauki, bardzo ważną rzeczą w życiu jest odpoczynek. Pomaga nam się zregenerować, odzyskać siły, zrelaksować, bardzo dobrze działa na nasz stan psychiczny.

Każdy człowiek powinien tak zaplanować swój dzień. aby miał czas

i na pracę (naukę) i na odpoczynek.

Proponuję wam na początek krótkie ćwiczenie:

Spróbujcie napisać co robicie w ciągu dnia ( godzinowy plan dnia).

Wybierzcie sobie dwa dni. Dzień szkolny i dzień wolny od zajęć.

Np. 7:00 pobudka

 7:10 poranna toaleta

 7:30-7:45 śniadanie

itd. …………………..

Następnie przyjrzyjcie się swojemu planowi i zastanówcie się ile czasu poświęcacie na naukę, a ile na odpoczynek.

Często uczniowie narzekają, że bardzo dużo czasu spędzają przy nauce. Tymczasem w czasie nauki robią dużo innych rzeczy np. korzystają z telefonu, oglądają telewizję, zaglądają do gier komputerowych. A później brakuje czasu na prawdziwy odpoczynek. Wszystko zależy od planowania czasu.

Młody człowiek, którego dzień jest uporządkowany przez zaplanowane zajęcia, dysponuje zawsze mniejszym lub większym marginesem wolnego czasu. Czym go wypełni? Co uzna za ważne?

Warto zadać sobie pytanie: Czas wolny to twój wróg czy sprzymierzeniec? Co wybierzesz: sport, turystykę, spotkanie z przyjaciółmi, czy zasiądziesz do gier komputerowych i pogrążysz się

w wirtualnym świecie?

A teraz spróbujcie odpowiedzieć sobie na pytania:

1. Czym najchętniej zajmuję się w czasie wolnym od nauki?
2. Jakie zajęcia w czasie wolnym sprawiają mi najwięcej przyjemności?
3. Nauka jest ciężką pracą. Dlaczego w czasie nauki w szkole lub w domu potrzebne są nam przerwy?
4. Czy czas wolny od zajęć trzeba planować?
5. Czemu służą ferie zimowe i letnie?

Pamiętajcie!

Aby mieć czas na pracę i odpoczynek, ważne jest abyście planowali na przyszłość dzień, tydzień, miesiąc. Nie odkładajcie wszystkiego na później, bo się okaże, że wszystko musicie robić na raz. Wtedy czas wolny się bardzo kurczy. A jest on wszystkim bardzo potrzebny,