

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ  
EDUCAȚIONALĂ MEHEDINȚI**

## **CUM NE FOLOSIM EFICIENT TIMPUL**

***PROFESOR CONSILIER ȘCOLAR: MATEI CRISTIAN***

Clasa: ..... Grupa: .....

Nume și prenume elev: .....

## CUM NE FOLOSIM EFICIENT TIMPUL

### Jurnalul meu

În vederea identificării aspectelor care îl împiedică pe copilul tău să folosească eficient timpul, ai putea recurge la *metoda jurnalului*, în care copilul tău să identifice pentru fiecare zi a săptămânii activitățile pe care le întreprinde și să estimeze perioada de timp (minute, ore) pe care o alocă fiecărei activități. La sfârșit puteți însuma aceste intervale de timp ca să vedeți totalul și puteți discuta.

**Luni Marți Miercuri Joi Vineri Sâmbătă Duminică**

### Ora

7/8

8/14

14/16

16/18

18/20

20/22

22/....

Poate ar fi de ajutor un afiș pe care elevul să îl țină în camera unde învață, deasupra biroului și pe care poți să îi scrii următoarele reguli, decât să i le repeți mereu.

### **10 REGULI PENTRU A ÎNVĂȚA UȘOR :**

1) *NU TE APUCA DE ÎNVĂȚAT DECÂT ÎNTR-O STARE PSIHICĂ COESPUNZATOARE, CARACTERIZATĂ PRIN POFTĂ DE A ÎNVĂȚA, CURIOSITATEA. PENTRU MATERIALUL STUDIAT, LUCIDITATE MINTALĂ.*

2) *NU ÎNCERCAȚI SĂ ÎNVĂȚAȚI CÂND SUNTEȚI OBOSIȚI, ENERVAȚI, AFUMAȚI, SUPĂRAȚI, CĂCI ÎȚI FORȚEZI INUTIL SISTEMUL NERVOS.*

3) *ÎNVĂȚAȚI ÎN MOD LOGIC, NU MECANIC, CĂCI ESTE MULT MAI UȘOR, IAR CUNOȘTINȚELE MEMORATE PRIN PROCEDEE LOGICE SE IMPLANTEAZĂ MULT MAI PROFUND ÎN CREIER.*

4) *ATACAȚI LECȚIA DE ÎNVĂȚARE DE LA EXTERIOR CĂTRE INTERIOR, DE LA SCHELET CĂTRE CONȚINUT, ÎNSUȘINDU-V-O PE PĂRȚI.*

5) *STABILIȚI CÂT MAI MULTE CONEXIUNI ÎNTRE INFORMAȚIILE DE MEMORAT ȘI ALTELE DEJA MEMORATE.*

6) *FOLOSIȚI-VĂ DIN PLIN IMAGINAȚIA, FANTEZIA, VISUL DE A ZUGRĂVI TEMA (LECȚIA, CURSUL, INFORMAȚIILE DE MEMORAT).*

7) *REPETAȚI TEXTUL, LECȚIA, CURSUL DE ÎNVĂȚAT POTRIVIT UNUI ORAR RIGUROS ÎNTOCMIT, ÎNCERCAȚI SĂ EVITAȚI SUPRASOLICITAREA, DAR ȘI UITAREA.*

8) *ORI DE CÂTE ORI PERMITE MATERIALUL DE ÎNVĂȚAT , MEMORAȚI ÎN GLUMĂ, PRIN CONEXIUNI UMORISTICE, ORI PRIN FORMULE DE MEMORARE MECANICO-LOGICE.*

9) *ANUMITE PROBLEME POT FI ÎNVĂȚATE ÎN STARE DE RELAXARE SAU ÎN PRIMA FAZĂ DE SOMN. ÎNREGISTRAȚI INFORMAȚIILE PE O AUDIO CASETĂ ȘI ASCULTAȚI-O ORI DE CÂTE ORI AVEȚI CHEF.*

10) *FOLOSEȘTE AUTOCOMPENSAREA AFECTIVĂ PRIN CARE SE RĂSPLETEȘTE FIECARE REZULTAT POZITIV.*

O altă metodă de a-ți determina copilul să învețe să își organizeze optim timpul e să faceți împreună următorul exercițiu

## **CUM ÎMI ORGANIZEZ TIMPUL**

În tabelul de mai jos sunt trecute cele mai frecvente situații în care oamenii pierd timpul. Citește cu atenție enunțurile și stabilește o ierarhie, în ordine descrescătoare (de la 10 la 0), pornind de la factorii din cauza cărora irosești cel mai des timpul, până la cei care apar mai puțin frecvent.

Obişnuiesc să amân temele pe care le am de făcut, în ideea că și mine este o zi.  
Mă uit la filme și emisiuni de divertisment (televizor, calculator).

Ies cu prietenii.

Visez cu ochii deschiși.

Încerc să identific metoda cea mai bună ca să rezolv o problemă.

Nu am chef să mă apuc de învățat.

Ies cu prietenii.

Visez cu ochii deschiși.

Dorm prea mult. Sunt somnoros/somnoroasă.

Nu reușesc să îmi fac un plan pe baza căruia să stabilesc ordinea în care să învăț.  
Încerc să adun toate informațiile de care cred că trebuie să dispun ca să pot rezolva o problema, ceea ce uneori mă copleșește, și nu mai am timp să rezolv problema (mă pierd în detalii).

Stau de vorbă la telefon cu prietenii.

În sarcinile de grup (de exemplu, proiecte), aștept după ceilalți ca să își termine sarcinile, după care mă apuc și eu de partea mea, dacă mai am când.

Pentru copilul tău ar fi interesant că și tu îți aplici acest instrument și poți să vă comparați apoi rezultatele și să stabiliți împreună câteva strategii de eficientizare a timpului. Din când în când, puteți să vă verificați reciproc dacă respectați planul. Astfel, copilul învață prin puterea exemplului și nici nu se simte permanent presat de tine.

Pentru a-ți ajuta copilul să își evalueze modul cum își gestionează timpul, îi poți sugera să completeze următorul chestionar:

## Chestionar

### *Cât de bine îmi organizez timpul ?*

Cerințe:

Răspundeți sincer la următoarele întrebări prin: *(DA sau NU)*.

1. Ai un program stabilit pentru ora de trezire, masă și culcare?  
( DA sau NU)
2. Ai un loc numai al tău unde ții înregistrările, lucrările importante și motivațiile? (DA sau NU)
3. Îți rămâne zilnic timp și pentru tine însuși? (DA sau NU)
4. Îți stabilești prioritățile și respecti această schemă? (DA sau NU)
5. Îți faci liste cu ceea ce ai de făcut? (DA sau NU)
6. Îți rezervi timp în fiecare zi pentru a-ți planifica ziua de mâine?  
(DA sau NU )
7. Schema ta zilnică de activități este suficient de flexibilă?  
(DA sau NU)
8. Ajungi la timp la întâlniri? (DA sau NU).
9. Apelezi la alții să te ajute să termini problemele? (DA sau NU)
10. Te simți adesea stresat pentru că nu ai timp să rezolvi problemele? (DA sau NU)

Semnătură prof. consilier: .....

Semnătură elev: .....

## *Chestionar*

### *Cât de bine îmi organizez timpul ?*

#### ***Modalități de prelucrare:***

##### **1. Stabilirea punctajului:**

Pentru fiecare DA acordați două puncte. Faceți suma.

##### **2. Evaluare:**

0-7 puncte Pierzi mult timp liber, acordă mai multă atenție schemei de management al timpului;

8-11 puncte Ai încercat să-ți planifici timpul eficient , dar încercările nu au reușit. De aceea ești frustrat că nu poți îndeplini tot ceea ce ți-ai propus;

12-18 puncte În general, îți folosești cum trebuie timpul . Poți îmbunătăți situația , acționează!

20 puncte Ești foarte organizat să-ți consolidezi timpul mereu. Îți termini treburile la timp, conform planificării și mai rămâne timp și pentru tine.