

## Twój czas

**Materiały:** „kartka z kalendarza” dla każdego uczestnika, karki A4, flamastry, długopisy, arkusze papieru

**Cele:**

- Analiza gospodarowania własnym czasem
- Uświadomienie jak cenny jest czas
- Refleksja nad tym ile czasu marnujemy na niepotrzebne rzeczy, a ile wykorzystujemy w ważny sposób
- Wypracowanie własnego sposobu organizacji czasu
- Zachęta do wykorzystywania czasu w pożyteczny sposób

### Przebieg spotkania:

#### 1. Twój plan dnia

Uczestnicy otrzymują „kartki z kalendarza” (z podziałem na godziny). Prowadzący poleca, by wpisali tam zajęcia, którymi zajmują się przeciętnie w ciągu roku szkolnego. Nie bierzemy pod uwagę wakacji, gdyż jest to specyficzny czas. W ten sposób każdy tworzy swój plan dnia. Uwzględnia w nim obowiązki, czas wolny, czas poświęcony rozwijaniu zainteresowań itd.

Na to zadanie poświęcamy kilka minut

Chętne osoby mogą przeczytać głośno swój plan.

#### Pytania do uczestników spotkania:

- Czy większość waszych dni wygląda podobnie do tego co napisaliście?
- Czy planujecie sobie wcześniej swój plan dnia, czy tygodnia, czy nie zastanawiacie się wcześniej nad tym co będziecie robić?
- Kto z was planuje, jak to robi?
- Po co planować czas? (aby wystarczyło czasu na odpoczynek, na to co się lubi, na spotkania ze znajomymi, na obowiązki i naukę.
- Kiedy się coś zaplanuje wcześniej ma się poczucie jakby czasu było więcej. Nie muszą być

Konspekt pochodzi z publikacji: [„Konspekty spotkań, scenariusze zajęć wychowawczych z młodzieżą”](#)  
Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży, wyd. CSIA

to wielkie plany, wystarczy że zastanowimy się kiedy odrobimy lekcje a kiedy spotkamy się z kolegą)

## **2. Wolny czas**

Wychodząc z tematyki planowania i po wyciągnięciu wniosków dochodzimy do tematu – co z tym czasem zrobić? Jak spędzamy wolny czas?

### **Problem wolnego czasu- dyskusja**

W formie ogólnej dyskusji- wymiana poglądów.

#### **Pytania do uczestników:**

- Czym jest dla was wolny czas?
- Kiedy macie go najwięcej? Może ktoś nie ma wcale wolnego czasu? Dlaczego?
- Co wtedy robicie? Po co nam wolny czas?

#### **Pomocne wnioski**

Wolny czas to taki, kiedy nie mamy już żadnych obowiązków, kiedy zrobiliśmy wszystko co musimy robić w ciągu dnia. To jest czas tylko dla nas, kiedy tak naprawdę nikt niczego od nas nie chce.

Co można wtedy robić? Tak naprawdę niewielu z nas wie co można robić w tym czasie. Siedzi się przed komputerem, ogląda filmy. Co nam z tego tak naprawdę zostaje? Czy to przynosi jakiś pożytek W naszych czasach bardzo niewielu młodych ludzi rozwija swoje zainteresowania. Praktycznie w każdej miejscowości są już miejsca, gdzie młodzież może coś robić. Otwierane są np. koła nauki gry na gitarze, zajęcia sportowe, otwierane są świetlice, czy młodzież zbiera się na spotkaniach KSM lub uczęszcza na wolontariat.

Najważniejsze jest aby nie żyć dla samego siebie, ale też dla innych, robić coś co pomaga innym ludziom, próbować rozwijać swoje zainteresowania. Bez tego nasze życie będzie nudne, monotonne, puste.

## **3. Piramida czasu**

Konspekt pochodzi z publikacji: [„Konspekty spotkań, scenariusze zajęć wychowawczych z młodzieżą”](#)  
Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży, wyd. CSIA

Prowadzący na dużym arkuszu rysuje piramidę. Będzie to nasza piramida spędzania swojego czasu, wykorzystywania go. Dolna część piramidy to zajęcia, na które marnujemy swój czas, które nie wnoszą nic dobrego. Zaś wyższe partie to zajęcia ważne, pożyteczne.

Razem z uczestnikami próbujemy zrobić hierarchię tych zajęć.

W poszczególne stopnie wpisujemy zajęcia, które podadzą nam uczestnicy i sami pokierują gdzie wg nich powinny się one znaleźć.

To zadanie powinno wzbudzić refleksję. Ile czasu poświęcamy na coś co nie ma sensu, a ile mamy zajęć tak naprawdę ważnych.

Zadaniem prowadzącego jest właściwe pokierowanie tym ćwiczeniem, dopytywanie uczestników dlaczego akurat tam chcą coś umieścić. Należy pilnować aby zadanie nie straciło sensu, np. by gra na komputerze nie znalazła się na najwyższym szczeblu.

We wnioskach powinno się pojawić to, że mamy mnóstwo wolnego czasu, większość z niego marnujemy, a można go wykorzystać w dobry sposób! Niewielu z nas tak naprawdę zajmuje się czymś ważnym w wolnym czasie.

Konspekt pochodzi z publikacji: [„Konspekty spotkań, scenariusze zajęć wychowawczych z młodzieżą”](#)  
Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży, wyd. CSIA

### **Załącznik do spotkania (dla każdego uczestnika)**

Przykładowa kartka z kalendarza

6:00
8:00
10:00
12:00
14:00
16:00
18:00
20:00

Konspekt pochodzi z publikacji: „[Konspekty spotkań, scenariusze zajęć wychowawczych z młodzieżą](#)”  
Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży, wyd. CSIA

22:00

Autor: mgr Marta Skrzyńska  
Centrum Szkoleń i Animacji [www.csia.pl](http://www.csia.pl)

Scenariusz pochodzi z publikacji: „[Konspekty spotkań, scenariusze zajęć wychowawczych z młodzieżą](#)” praca zbiorowa Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży,  
pod red. Centrum Szkoleń i Animacji