



## UŽUOTIES PAVADINIMAS: Laiko planavimo užduotis

**Užduoties tipas:** intrapersonalinis/tarpasmeninis

**Dalyvių skaičius:** 1- 4

**Dalyvių akademinis (-iai) profilis (-iai):** vidurinės mokyklos

**Vidutinis dalyvių amžius:** ≥18 metų

**Trukmė:** 20 minučių

### Reikalinga medžiaga:

- Pieštukas, rašiklis, spalvoti žymekliai
- Popieriaus lapų su pavaizduotu savaitės tvarkaraščiu

### Tikslas ar siekiamybė:

Įvertinti ir ugdyti asmens laiko planavimo ir atsakomybės, sprendimų priėmimo įgūdžius.

### Laukiami rezultatai:

Asmuo galės geriau planuoti savo laiką, priimti atsakomybę už save, savarankiškai rinktis ir priimti sprendimus.

### Kompetencijos, kurios bus ugdomos:

- Laiko planavimas
- Atsakomybė
- Sprendimų priėmimas
- Savarankiškumas

### Įgūdžiai, kurie bus ugdomi:

- Laiko planavimas
- Sprendimų priėmimas

### Pagrindinės sąvokos/specialūs terminai apie/užsiėmimų metu:

- Laiko planavimas
- Savaitės tvarkaraštis
- Prioritetas
- Sprendimų priėmimas
- Atidėliojimas

### Pasirengimas (ką reikia paruošti iš anksto, kad užsiėmimas būtų sėkmingai įgyvendintas):

Mokymų vadovas duoda asmeniui visas reikiamas priemones - rašiklį, markerius ir darbo lapą, o tada paaiškina užduoties atlikimo eigą.





## Užsiėmimo žingsnis po žingsnio aprašymas:

1. Jums bus skirta 60 minučių savaitės grafikui sudaryti. Savaitės grafikas - tai būdas sekti savo savaitės veiklą ir užduotis. Į savaitės grafiką įtraukta viskas, ką turite padaryti, ir jis padeda suplanuoti, kada ką galite padaryti.
2. Per šį laiką susidėliokite savo savaitės grafiką.
3. Laiko planavimo privalumai yra paprasti. Geras laiko planavimas leidžia pasiekti geresnių rezultatų per trumpesnį laiką. Dėl to atsiranda daugiau laisvo laiko, geriau susikaupiate, esate produktyvesni, mažėja stresas ir daugiau laiko galite skirti svarbiausiems žmonėms.
4. Galite rašyti grafiką naudodamiesi pateiktu šablonu ir pavyzdžiu (arba naudoti paveikslėlius ar simbolius) ir nurodyti veiklos laiką - valandą, per kurią atliksite veiklą, arba tiesiog iš eilės išvardinti visas veiklas.
5. Norint planuoti laiką ir sudaryti savaitės grafiką, reikia laiko ir praktikos, ypač jei nesate įpratę to daryti.
6. Planuokite realų gyvenimą. Realiai įsivaizduokite, ką galite nuveikti kiekvieną dieną. Pavyzdžiui, pasirūpinkite, kad tarp veiklų būtų tam tikri tarpai, kad galėtumėte skirti laiko poilsiui, valgymui ir kelionėms.
7. Skirkite tam pakankamai laiko.
8. Suplanuokite laiko pramogoms. Savo dienotvarkėje palikite laiko dalykams, dėl kurių verta gyventi, pvz., pomėgiams ar susitikimams su draugais.
9. Neįsipareigokite per daug. Stenkitės neperkrauti savo dienotvarkės veiklomis ir užduotimis. Palikite šiek tiek laisvo laiko lankstumui. Atminkite: negalėsite numatyti visų netikėtų įvykių, kurie gali nutikti ir nutiks.
10. Neatidėliokite svarbių dalykų. Pastebėkite, kada pradėsite ką nors vilkinti ar atidėlioti. Kuo greičiau padarysite tuos dalykus, tuo geriau jausitės po to.
11. Jei sunku savarankiškai sudaryti savaitės grafiką, paprašykite mokymų vadovo pagalbos.
12. Kai grafikas bus paruoštas, pakabinkite jį gerai matomoje vietoje namuose arba darbe.

## Rekomendacijos (kaip naudotis priemone ir (arba) ištekliais)

Kartu turėtumėte pasidžiaugti sėkme - kai žmogui pavyksta savarankiškai suplanuoti net kelias veiklas. Svarbu suteikti galimybę rinktis pačiam. Reikėtų vertinti ne rezultatą, o pastangas, įdėtas atliekant užduotį. Suteikite galimybę patirti sėkmę.

## Vertinimas:

Project implemented by:





Įvertinus šią užduotį, galima daugiau sužinoti apie asmens gebėjimą priimti sprendimus. Atlikus užduotį, kartu aptarkite, kas šioje užduotyje jam buvo sunkiausia ir lengviausia, kas jam labiausiai patiko ar nepatiko, kokią veiklą jis galėtų atlikti pats, o kokiai reikėtų kitų pagalbos.

Project implemented by:





## Savaitės grafiko šablonas

	Pirmad.	Antrad.	Trečiad.	Ketvirtad.	Penktad.	Šeštad.	Sekmad.
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Project implemented by:





Savaitės grafiko pavyzdys

	Pirmad.	Antrad.	Trečiad.	Ketvirtad.	Penktad.	Šeštad.	Sekmad.
6:00	Rytinė kasdienybė	Rytinė kasdienybė	Rytinė kasdienybė	Rytinė kasdienybė	Rytinė kasdienybė		
7:00	Kelionė į darbą	Kelionė į darbą	Kelionė į darbą	Kelionė į darbą	Kelionė į darbą	Rytinė kasdienybė	Rytinė kasdienybė
8:00	Darbas	Darbas	Darbas	Darbas	Darbas	Šeimyniniai įsipareigojimai	Šeimyniniai įsipareigojimai
9:00	Darbas	Darbas	Darbas	Darbas	Darbas	Šeimyniniai įsipareigojimai	Šeimyniniai įsipareigojimai
10:00	Darbas	Darbas	Darbas	Darbas	Darbas	Poilsis ir turistiniai žygiai	Poilsis ir turistiniai žygiai
11:00	Darbas	Darbas	Darbas	Darbas	Darbas	Poilsis ir turistiniai žygiai	Poilsis ir turistiniai žygiai
12:00	Darbas	Darbas	Darbas	Darbas	Darbas	Poilsis ir turistiniai žygiai	Poilsis ir turistiniai žygiai
13:00	Kelionė namo	Kelionė namo	Kelionė namo	Kelionė namo	Kelionė namo	Poilsis ir turistiniai žygiai	Poilsis ir turistiniai žygiai
14:00	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
15:00	Susitikimai su draugais/ pokalbiai	Susitikimai su draugais/ pokalbiai	Susitikimai su draugais/ pokalbiai	Susitikimai su draugais/ pokalbiai	Susitikimai su draugais/ pokalbiai	Susitikimas su draugais	Susitikimas su draugais
16:00	Šeimyniniai įsipareigojimai	Šeimyniniai įsipareigojimai	Šeimyniniai įsipareigojimai	Šeimyniniai įsipareigojimai	Šeimyniniai įsipareigojimai	Susitikimas su draugais	Susitikimas su draugais
17:00	Sporto salė ar pasivaikšč.	Sporto salė ar pasivaikšč.	Sporto salė ar pasivaikšč.	Sporto salė ar pasivaikšč.	Sporto salė ar pasivaikšč.	Laisvas laikas	Laisvas laikas
18:00	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
19:00	Laisvas laikas	Laisvas laikas	Laisvas laikas	Laisvas laikas	Laisvas laikas	Laisvas laikas	Laisvas laikas
20:00	Pasiruošimas kt. dienai	Pasiruošimas kt. dienai	Pasiruošimas kt. dienai	Pasiruošimas kt. dienai	Pasiruošimas kt. dienai	Laisvas laikas	Pasiruošimas kt. dienai
21:00	Vonia	Vonia	Vonia	Vonia	Vonia	Pasiruošimas kt. dienai	Vonia
22:00	Miegas	Miegas	Miegas	Miegas	Miegas	Vonia	Miegas

**Baigiamosios nuostatos ir metodinės rekomendacijos dėl šios veiklos įgyvendinimo (ką daryti ir ko nedaryti):**

Leiskite žmogui pačiam priimti visus sprendimus ir rinktis, tai suteiks jam daugiau atsakomybės ir taip pakels jo savivertę, skatins savarankiškumą.

Project implemented by:





Project implemented by:

