

Szkoła Promująca Zdrowie - kryteria do sporządzenia wniosków
po przeprowadzonych zajęciach wychowawczych „Zorganizuj się”

klasa VC wychowawca –Anna Pachoń –Kapusta

KRYTERIA	WNIOSKI
<ul style="list-style-type: none"> • Umiejętność planowania czasu 	<p>Większość uczniów bardzo ładnie sprecyzowała samo pojęcie planowania czasu , używając synonimów typu : zarządzanie czasem , sterowanie , itp. Większość uczniów stwierdziła, że nie planuje , ile czasu przeznacza na poszczególne obowiązki , że planowanie , zarządzanie czasem jest im obce, lub że nie jest im to potrzebne . Pytając uczniów ,czy znają wśród dorosłych , rodziny osoby , które planują sobie czas , odpowiedzieli , że nie obserwują tego na co dzień .Nikt z uczniów nie potwierdził, że rodzice planują swoje obowiązki , czy planują czas według tego co jest dla nich ważne lub ważniejsze. Nikt nie potwierdził ,że używa organizera czy planneru w życiu codziennym .</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Umiejętność podziału codziennych czynności wg kategorii ważności 	<p>Według kart pracy uczniowie w większości byli w stanie określić te czynności , które są dla nich ważne ,a które mniej. W obrębie poszczególnych kategorii: Opisywali ,z e do najważniejszych /pilnych należą :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ nauka , chodzenie do szkoły ▪ zadania domowe , ▪ sprzątanie pokoju , ▪ opieka nad zwierzętami lub młodszym rodzeństwem <p>Te czynności/zadania wymieniali na pierwszych pozycjach</p> <p>W kategorii przyjemności –wymieniali</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zajmowanie się pasjami –zajęcia sportowe ▪ Granie na komputerze , ▪ Zabawa ze zwierzętami / pupilami domowymi; ▪ Spotykanie / rozmowa z przyjaciółmi; ▪ Jedzenie słodczy <p>W kategorii ważne ale może poczekać : Tutaj padały różne odpowiedzi ,ciężko było wyłonić jedna wysuwająca się odpowiedź, Niektórzy nie zrozumieli tej kategorii Z pośród najczęstszych uczniowie wymieniali :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wizyta u lekarza , ▪ Wyjście na dwór ▪ Odrabianie lekcji ▪ Robienie zakupów <p>W kategorii nieważne ale trzeba zrobić Opinie tutaj były bardzo subiektywne i nie do końca zrozumiałe , uczniowie odnosili się do takich czynności jak:</p>

	<p>jedzenie , picie , sprzątanie , nawet czynności fizjologicznych typu : załatwienie swoich potrzeb , odłożenie telefonu;</p> <p>W kategorii CZASOZJADACZE uczniowie wymienili na pierwszym pozycjach:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Granie na komputerze ▪ Granie na telefonach ▪ Oglądanie telewizji <p>Ale też :</p> <p>SZKOŁA /NAUKA</p> <p>odrabianie zadań domowych;</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Umiejętność podziału codziennych obowiązków wg kategorii ważności 	<p>W tej kategorii uczniowie na pierwszym miejscu wymieniali :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Uczenie się , ▪ Odrabianie zadań domowych ; ▪ Sprzątanie pokoju ▪ Opieka nad pupilami domowymi; <p>Inne mniej ważne to:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zakupy z rodzicami ▪ Wyładowywanie zmywarki ▪ Opiekowanie się młodszym rodzeństwem
<ul style="list-style-type: none"> • Umiejętność ocenienia, ile czasu jest potrzebne na wykonanie zadania domowego 	<p>Uczniom ciężko było sprecyzować ile czasu potrzebują na wykonanie zadań domowych , natomiast najczęściej podawana odpowiedzią było ,ze za duzo czasu spędzają przy zadaniach domowych.</p> <p>W zależności od trudności , ilości zadań i możliwości czas ten jest zmienny. Niektórym wystarczy 20 minut , innym dwie godziny dziennie.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Umiejętność ocenienia, ile czasu jest potrzebne na wykonanie innych, niż zadanie domowe, obowiązków 	<p>Według opinii ankietowanych uczniów można stwierdzić ,że połowę czasu spędzają na nauce i wykonywaniu różnych zadań związanych ze szkołą , kolejne obowiązki to związane ściśle z domem czyli sprzątanie swojego pokoju , opieka na d zwierzetami , spora ilość czasu spędzają nad treningami ,jeśli ćwiczą regularnie dana dyscyplinę sportową.</p>