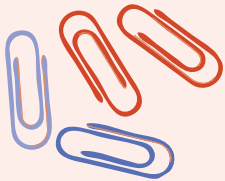




Suaugusieji kalba, kad kuo vyresnis tampa, tuo daugiau nieko nespėji ir per parą ima trūkti valandų.

Ar žinotai, kad:

- savaitė turi 7 paras;
  - 1 para turi 24 valandas;
  - 1 valanda turi 60 minučių;
  - 1 minutė turi 60 sekundžių;
- Ir visa tai yra mūsų laikas !



Laiką mes naudojame įvairiais būdais. Dieną būdraujame, dirbame, mokomės, žaidžiame, tinginiaujame, valgome, sportuojame ir užsiimame daugybę kitų veiklų. Naktį mes ilsimės. Tai poilsio ir ramybės metas. Tam, kad būtume laimingi, pailsėję, atlikę visus svarbius dienos darbus ir pasimėgavę savo mėgstamomis veiklomis, reikia mokėti planuoti savo laiką.



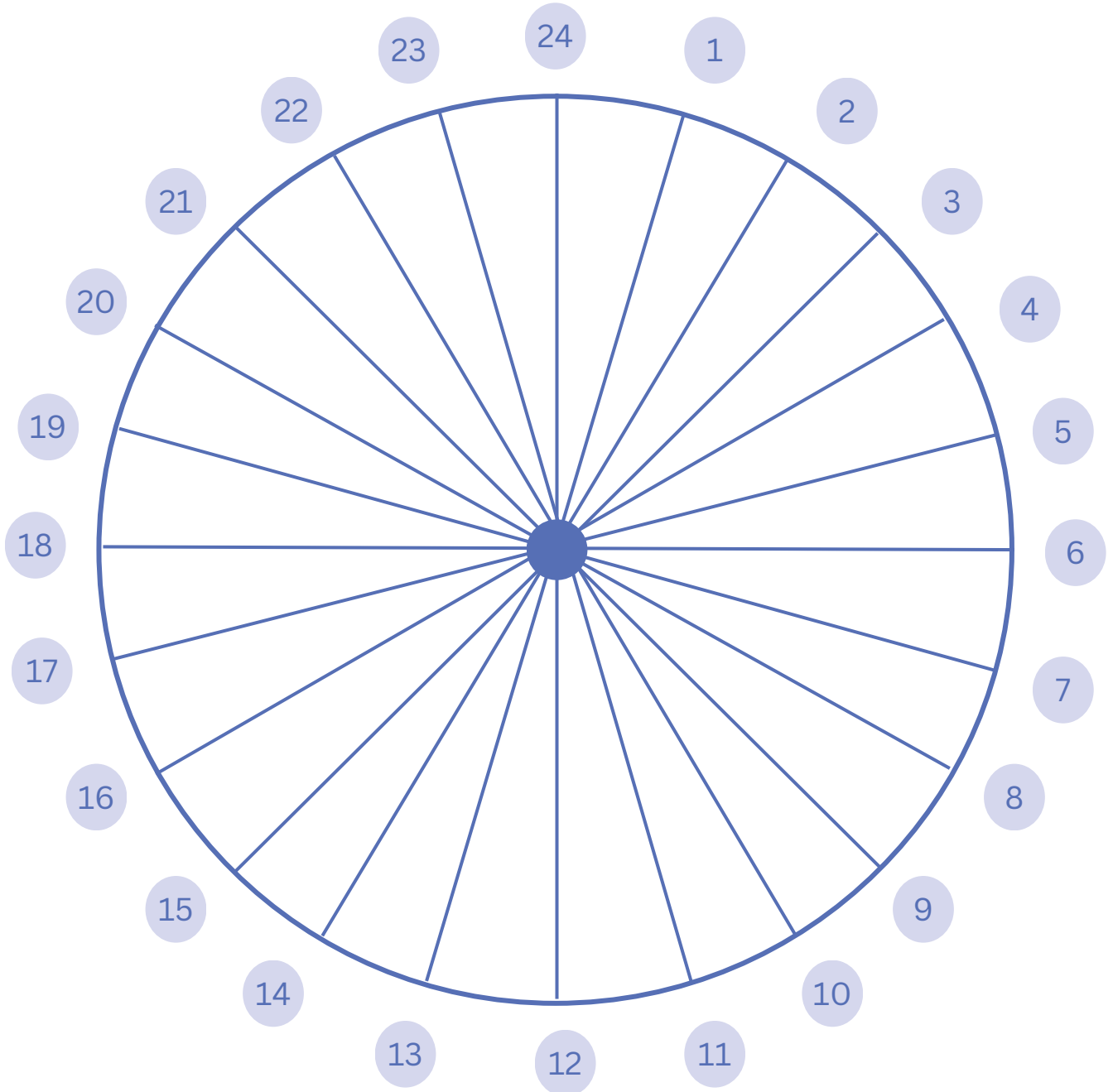
Tam, kad mokėtume planuoti savo laiką, pirmiausia turime žinoti, kaip jį naudojame.



Kitame lape rasi laikroduką Duką. Jis yra padalytas į 24 dalis. Kiekviena dalis atspindi 1 paros valandą. Pasirink spalvą ir nuspręsk, ką ji reiškia. Galbūt mėlyna reiškia, kad tai mokyti skirtas laikas? Gal žalia spalva reiškia, kad tai žaidimų laikas? Kai išsirinksi spalvas, paskaičiuok, kiek valandų per parą skiri tam tikrai veiklai. Pavyzdžiui: 8 valandas miegi, 7 valandas mokaisi, 4 valandas žaidi lauke, 4 valandas leidi laiką su šeima. Viską pavaizduok spalvomis ant laikroduko Duko ir baigęs tai gali aptarti su draugais, mokytojais ar tėvais.

# LAIKRODUKAS DUKAS

Įrašyk, kokia šiandien savaitės diena:



Spalva, kurią pasirinkai;



Ką tuo metu veiki:

# LAIKRODUKAS DUKAS

Kai užpildei ir nuspalvinai visą laikroduką Duką, galėjai pamatyti kiek valandų skiri tam tikrai veiklai.

Ar žinotai, kad 6-12 metų vaikai, vidutiniškai turėtų miegoti apie 10-12 valandų per parą? O ar žinai, kad prie ekranų (televizoriaus, telefono, kompiuterio) rekomenduojama praleisti iki 2 valandų?

Pasižiūrėk į laikroduką dar kartą. Štai keletas klausimų, kuriuos naudinga aptarti su tėvais, mokytojais ar draugais.

1. Kam daugiausiai skiri laiko?
2. Ar pakankamai laiko skiri miegui?
3. Kam mažiausiai skiri laiko?
4. Kiek valandų per parą skiri mokymuisi?
5. Kiek valandų per parą skiri laiko žaidimams ar laisvalaikiui?
6. Ką norėtum daugiau veikti?
7. Kokia veikla yra tau įdomiausia?
8. Kokia veikla yra tau mažiausiai įdomi?
9. Kiek laiko praleidi su šeima?

