

Što je to?

You can't save it,
You can't borrow it,
You can't lend it,
You can't leave it,
You can't take it,
You can only do two things with it
—
use it or lose it.
What is it?



PresenterMedia



PresenterMedia

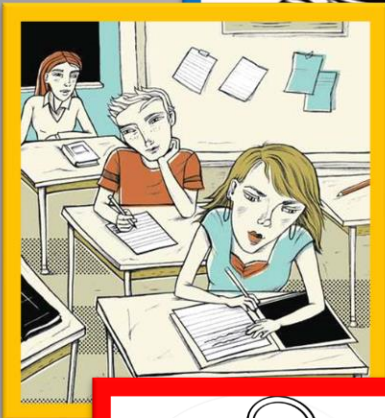
VRIJEME



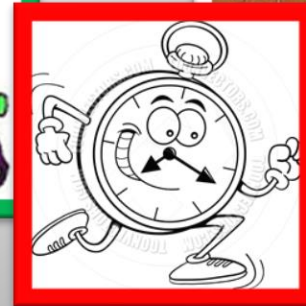
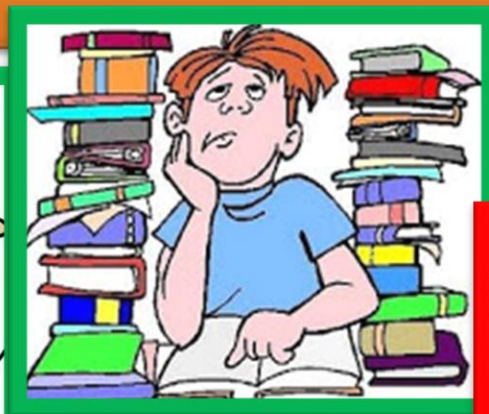
PresenterMedia



PresenterMedia



SLOBODNO VRIJEME

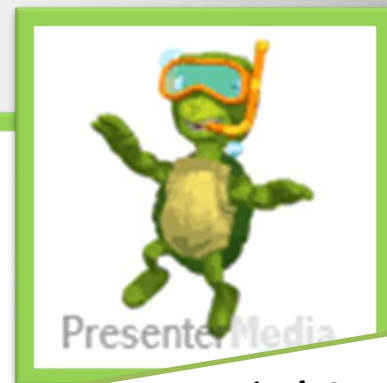


Što je za vas slobodno vrijeme?



Besposlica?

ILI



Vrijeme u kojem možete
birati aktivnosti prema svojim
željama?

Što bi trebalo biti
slobodno vrijeme?

Vrijeme koje je oslobođeno svih obveza.
Vrijeme u kojem se aktivnosti biraju bez
prisile drugih.

I NAJVAŽNIJE



To bi trebalo biti vrijeme u kojem
izabrane aktivnosti:

donose:

razonodu, opuštanje, zadovoljstvo, uživanje –

ugodne osjećaje,

odmor od misli koje opterećuju

smanjuju i/ili ukidaju dosadu,

i

razvijaju samopouzdanje.



PresenterMedia



PresenterMedia

A kakvo je vaše slobodno vrijeme,
koliko ga imate,
na što ga trošite i
što biste mogli poboljšati?

1.

A large orange arrow pointing to the right, containing the number '1.' in white text.

Zamislite jedan svoj uobičajeni tjedan.
Od kojih se aktivnosti sastoji?
Nabrojite ih.

**TEMELJNE
POTREBE**

san,
prehrana,
odmor

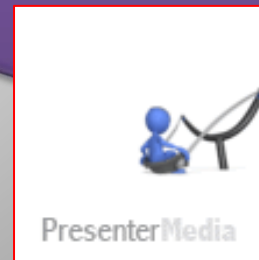


OBVEZE

škola,
učenje,
izvanšk.aktivnosti
kućne obveze



**SLOBODNO
VRIJEME**
različite
aktivnosti



Sada će svatko za sebe u tablicu unijeti sve aktivnosti i utvrditi:



Koliko vremena troši na obveze:
(škola + izvanškolske aktivnosti+kućne obveze)?

Koliko vremena troši na učenje?

- Koliko ima slobodnog vremena – *vremena bez obveza koje može koristiti kako želi?*
- Koje aktivnosti radi u slobodnom vremenu.

2.

Kako izgleda moj tjedan?

[illegible]



Kako ispuniti tablicu?

- Aktivnosti se ispunjavaju za **svaki radni dan i vikend**,
- Aktivnosti se pišu **u kraticama i u bojama** da bi se lakše analizirale i to tako da se upisuju u vrijeme kada se događaju:
 - 1.obveze** (izborna nastava (Inf. NJ), izvanškolske aktivnosti koje su stalne, kućne obveze) – **PLAVA BOJA**
 - 2.učenje, izrada domaćeg rada** – **CRVENA BOJA**
 - 3.ostalo** (prehrana, higijena, spavanje - ne treba pisati, samo obojati ljubičastom bojom – upisati vrijeme spavanja)
 - 4.slobodno vrijeme** (Čitanje, TV, Igre na Računalu, FB - društvene mreže, Hobi, Igranje Vani, Slušanje Glazbe ...– **ZELENA BOJA** –**upišite sadržaj slobodnog vremena koristeći kratice**

Nakon ispunjavanja tablice:

- Zbrojiti vrijeme potrošeno na sve vrste aktivnosti: obveze, učenje, slobodno vrijeme
- Na poledini stranice/tablice pobrojiti sve aktivnosti koje radite u slobodnom vremenu
- Odgovoriti na pitanja.
- Zaključite: trebate li nešto mijenjati i što trebate mijenjati u svom rasporedu aktivnosti ili u samim aktivnostima.

