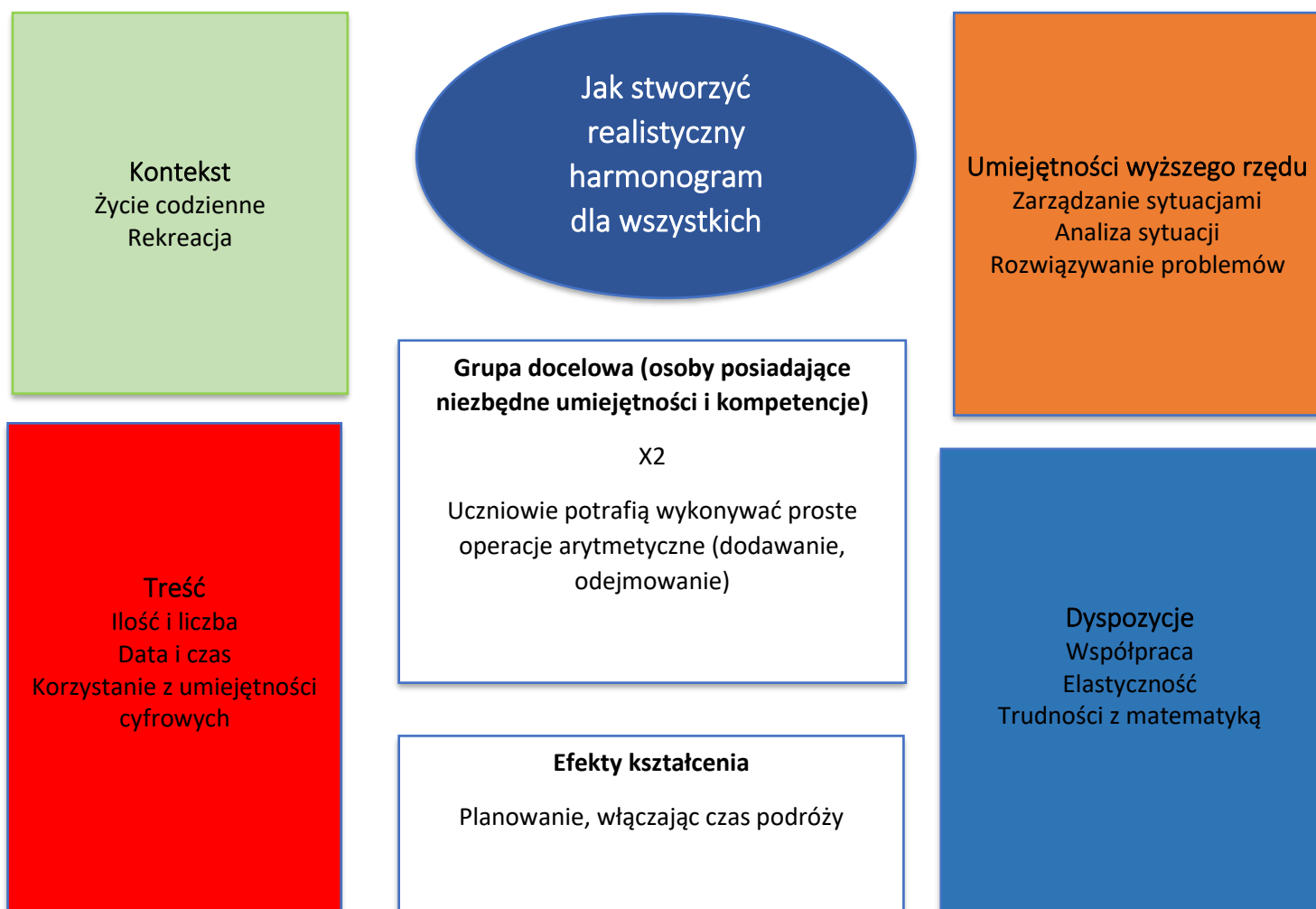


Zarządzanie czasem mojej rodziny.

Jak zarządzać swoim harmonogramem w domu?

W naszym codziennym życiu czasami musimy „zarządzać” wieloma rzeczami. Zebranie rodziców w szkole, wizyta u lekarza, syn chce odwiedzić kolegę, a jeszcze musimy zawieźć córkę na trening piłkarski. Jak możemy poradzić sobie z zarządzaniem tym wszystkim bez stresu i spóźniania się?

Wprowadzenie „Zarządzanie czasem rodziny”



Informacje główne

Treść	Data i czas Zegar analogowy i cyfrowy Obliczenia czasu
Grupa docelowa	Dorośli i młodzi dorośli Scenariusz może być także pomocny dla rodziców z dziećmi na początku nauki szkolnej
Cele kształcenia	Jaka jest intencja dorosłych, którzy mają tego rodzaju problem? – Osobista i prywatna umiejętność liczenia – Umiejętność liczenia w kontekście zawodowym
Czas	4 godziny
Materiały i zasoby	Terminarze, karty obrazkowe, harmonogramy czasu, ćwiczenia online, arkusze pracy
Wielkość grupy	Od 5 to 10 uczniów
Opis problemu	Planowanie spotkań może być trudne, jeżeli nie weźmiemy wszystkich kwestii pod uwagę, jak na przykład czas podróży.
Pytania robocze	Czy uczniowie mają problemy z zarządzaniem czasem? Jak zazwyczaj zarządzają swoimi umówionymi spotkaniami? Czy korzystają z tradycyjnych kalendarzy, narzędzi cyfrowych, czy może w ogóle nie korzystają? Jak rozwiązują konflikty w zarządzaniu czasem w swoich rodzinach? Jak można zaplanować spotkania, uwzględniając czas podróży i rezerwy czasowe? Jak można oszacować czas podróży? Jak możemy dokonywać obliczeń czasu?
Efekty kształcenia	Uczniowie potrafią szacować/obliczać czas potrzebny na swoje spotkania, potrafią rozumieć i korzystać z rozkładów jazdy komunikacji publicznej. Potrafią korzystać z cyfrowych kalendarzy (na swoim smartfonie).
Odniesienie do Krajowej Ramy Kwalifikacji	Opcjonalnie

Plan pracy

Czas (lekcje)	Opis działań/ćwiczeń	Materiały	Informacje metodyczne i dydaktyczne ¹
30 minut	<p>Aktywacja</p> <p>Uczestnicy wprowadzają swoje terminy spotkań zarówno zawodowych, jak i prywatnych w terminarzu.</p> <p>Dyskusja na temat zarządzania czasem.</p>	Terminarz	<p>HITs (High Impact Teaching Strategies)</p> <p>Aktywacja poznawcza</p> <p>Pytania</p>
60 minut+	<p>Szacowanie</p> <p>Uczestnicy szacują czasu podróży dla różnych środków transportu (pieszo, rowerem, samochodem, autobusem).</p> <p>Uczestnicy porównują swoje obliczenia między sobą.</p> <p>Uczestnicy porównują swoje obliczenia z rozkładem jazdy autobusów.</p>	<p>Karta pracy</p> <p>Karty obrazkowe</p> <p>Rozkład jazdy autobusów (Załącznik 1)</p>	<p>HITs (High Impact Teaching Strategies)</p> <p>Pytania</p> <p>Uczenie zespołowe</p> <p>Nauka praktyczna</p>
45 minut	<p>Nauka</p> <p>Jeśli konieczne: omówienie zegarków analogowych i cyfrowych</p>	Narzędzia online (Załącznik 2)	<p>HIT (High Impact Teaching Strategies)</p> <p>Rozwiązane przykłady</p>

¹ Zajęcia są realizowane zgodnie ze strategią HITS. Więcej informacji: [High impact teaching strategies \(HITS\) \(education.vic.gov.au\)](https://www.education.vic.gov.au)

75 minut	<p>Nauka</p> <p>Uczniowie obliczają potrzebny czas</p> <p>Uczniowie dokonują obliczeń czasu (dodawania, odejmowanie)</p>	<p>Terminarz</p> <p>Karty pracy i ćwiczenia do rozwiązania (Załączniki 3, 4)</p>	<p>HITs (High Impact Teaching Strategies)</p> <p>Nauka praktyczna</p> <p>Rozwiązane przykłady</p>
30 minut+	<p>Transfer</p> <p>Przeglądanie terminarzy uczniów i ich dostosowanie, jeśli to konieczne.</p> <p>Korzystanie z cyfrowego kalendarza (na smartfonie)</p>	<p>Terminarze</p> <p>Smartfony</p>	<p>HIT (High Impact Teaching Strategies)</p> <p>Pytania</p>

Sugestie dla nauczyciela

Prezentowany przykład należy traktować jako materiał przykładowy i inspirujący, prezentujący wytyczne z dużą ilością możliwości dostosowania tych sugestii do określonej grupy uczniów lub ucznia o indywidualnych potrzebach.

W praktyce, scenariusz zajęć „Zarządzanie czasem mojej rodziny” może być dostosowany w następujący sposób:

- Czas trwania: W zależności od poziomu wiedzy uczniów czas trwania tego scenariusza może się różnić. Możliwe jest również wydłużenie fazy aktywacji w zależności od zainteresowania grupy. Może być również konieczne wyjaśnienie uczniom terminu „zarządzania czasem” oraz stworzenie listy słownictwa dotyczącego spotkań i czasu wolnego.
- Indywidualizacja: Konieczne jest dostosowanie scenariusza zajęć związanych z godzinami, minutami oraz umiejętnością pisania i mówienia o czasie do wiedzy, którą uczniowie już posiadają. W scenariuszu sugeruje się ćwiczenia mające pomóc uczniom zaznajomić się i zrozumieć koncepcję „czasu trwania”.
- Dodatkowe materiały: Zdecydowanie zaleca się wykorzystywanie w ramach zajęć przedmiotów osobistych uczniów (kalendarze, zegarki, aplikacje, smartfony itd.).

Nasze działania edukacyjne w dziedzinie rozwijania umiejętności matematycznych mają na celu nie tylko zapamiętanie, ale przede wszystkim praktykę i ich funkcjonalne wykorzystywanie przez uczniów w codziennym życiu i/lub sytuacjach zawodowych. Dlatego

zaleca się wdrożenie idei HITS (Higher Impacts of Teaching Skills) tak często i w tak wielu sytuacjach, jak to tylko możliwe:

- ... praca z konkretnym i autentycznym materiałem, który uczniowie rozpoznają w codziennych sytuacji życiowych.
- ... zadawanie pytań uczniom i pozwalanie im na ich zadawanie. Ważne jest, aby omawiać tematy matematyczne, konteksty i liczby.
- ... uwzględnienie możliwych sposobów transferu wiedzy: w tym przykładzie uczniowie mogą przeanalizować swoje zarządzanie czasem. Mogą stworzyć harmonogram lub dostosować istniejący. W zależności od umiejętności i indywidualnych potrzeb uczniów, mogą nauczyć się korzystać z cyfrowego kalendarza na smartfonie.
- ... zachęcanie uczniów do współpracy i nauki zespołowej. W tym przykładzie uczniowie powinni omówić różne swoje szacunki czasu podróży w małych grupach. Dyskusja może prowadzić do wspólnego wniosku.



Załączniki

Załącznik 1: Rozkład jazdy autobusów

1 (Puchberg –) Straubingersiedlung – Klinikum – Neustadt – Hauptbahnhof – Kaiser-Josef-Platz – Lichtenegg – Noitzmühle																								
Montag bis Freitag																								
	alle 15 Minuten 7:48 bis 12:33							alle 15 Minuten 13:03 bis 17:48				alle 30 Minuten 18:03 bis 19:33												
Höllwiesenstraße	5:53	6:28	6:43	7:00	7:13	7:33	:48	:03	:18	:33	12:48	:03	:18	:33	:48	:03	18:18	:33	20:03	20:33				
Puchberg	5:25	5:58	6:15	6:30	7:02	7:35	:05	:05	:35			:05	:35			:05	18:22	:35	20:07	20:35				
Straubingersiedlung	5:27	6:00	6:17	6:32	6:45	7:04	7:15	7:37	:51	:07	:21	:37	12:51	:07	:21	:37	:51	:07	18:20	:37	20:05	20:37		
Sudetenstraße	5:28	6:01	6:18	6:33	6:46	7:05	7:16	7:38	:52	:08	:22	:38	12:52	:08	:22	:38	:52	:08	18:20	:38	20:04			
Toiflweg	5:29	6:02	6:19	6:34	6:47	7:06	7:17	7:39	:53	:09	:23	:39	12:53	:09	:23	:39	:53	:09						
Elisabethstraße	5:30	6:03	6:20	6:35	6:48	7:07	7:18	7:40	:54	:10	:24	:40	12:54	:10	:24	:40	:54	:10						
Klinikum	5:31	6:04	6:21	6:36	6:49	7:08	7:20	7:42	:55	:12	:25	:42	12:55	:12	:25	:42	:55	:12						
Herz-Jesu-Kirche	5:33	6:06	6:23	6:38	6:51	7:10	7:22	7:44	:57	:14	:27	:44	12:57	:14	:27	:44	:57	:14						
Stifterstraße	5:34	6:07	6:24	6:39	6:52	7:11	7:24	7:45	:58	:15	:28	:45	12:58	:15	:28	:45	:58	:15						
Sandwirtstraße	5:35	6:08	6:25	6:40	6:53	7:12	7:25	7:46	:59	:16	:29	:46	12:59	:16	:29	:46	:59	:16						
Hauptbahnhof (Neustadt) • Steig C2	5:36	6:09	6:26	6:41	6:54	7:14	7:27	7:47	:00	:17	:30	:47	13:00	:17	:30	:47	:00	:17						
Bahnhofstraße • nur Ausstieg	5:37	6:10	6:27	6:42	6:55	7:15	7:28	7:49	:02	:19	:32	:49	13:02	:19	:32	:49	:02	:19						
Kaiser-Josef-Platz	5:45	6:20	6:35	6:50	7:05	7:25	7:40	7:55	:10	:25	:40	:55	13:10	:25	:40	:55	:10	:25						
Hamerlingstraße	5:47	6:22	6:37	6:52	7:07	7:27	7:42	7:57	:12	:27	:42	:57	13:12	:27	:42	:57	:12	:27						
Polizeidirektion	5:48	6:23	6:38	6:53	7:08	7:28	7:43	7:58	:13	:28	:43	:58	13:13											
Herminenhof • Tierpark											:28	:43	:58	:13	:28	:43	:58	:13						
Kienzlstraße • Welser Messe											:29	:44	:59	:14	:29	:44	:59	:14						
Bauernstraße	5:49	6:24	6:39	6:54	7:09	7:29	7:44	7:59	:14	:29	:44	:59	13:14	:29	:44	:59	:14	:29						
Schulstraße	5:50	6:25	6:40	6:55	7:10	7:30	7:45	8:00	:15	:30	:45	:00	13:15	:30	:45	:00	:15	:30						
Sonnensteinstraße	5:51	6:26	6:41	6:56	7:11	7:31	7:46	8:01	:16	:31	:46	:01	13:16	:31	:46	:01	:16	:31						
Zeltkirche	5:52	6:27	6:42	6:57	7:12	7:32	7:47	8:02	:17	:32	:47	:02	13:17	:32	:47	:02	:17	:32						
Margaretenstraße	5:28	5:53	6:18	6:28	6:43	6:58	7:13	7:33	7:48	8:03	:18	:33	:48	:03	13:18	:33	:48	:03	:18	:33				
Magnohlenstraße	5:29	5:54	6:19	6:29	6:44	6:59	7:14	7:34	7:49	8:04	:19	:34	:49	:04	13:19	:34	:49	:04	:19	:34				
Traunaustraße / Lichtenegger Straße	5:30	5:55	6:20	6:30	6:45	7:00	7:15	7:35	7:50	8:05	:20	:35	:50	:05	13:20	:35	:50	:05	:20	:35				
Noitzmühle • an	5:32	5:57	6:22	6:32	6:47	7:02	7:17	7:37	7:52	8:07	:22	:37	:52	:07	13:22	:37	:52	:07	:22	:37				
Noitzmühle	5:32	6:04	6:22	6:34	6:49	7:07	7:22	7:39	7:54	8:09	:24	:39	:54	:09	13:24	:39	:54	:09	:24	:39				
Lärchenstraße	5:33	6:05	6:23	6:35	6:50	7:08	7:23	7:40	7:55	8:10	:25	:40	:55	:10	13:25	:40	:55	:10	:25	:40				
Grüne Zeile	5:34	6:06	6:24	6:36	6:51	7:09	7:24	7:41	7:56	8:11	:26	:41	:56	:11	13:26	:41	:56	:11	:26	:41				

1 Verbindungen zur Polizeidirektion am Nachmittag • zum Herminenhof und in die Kienzlstraße am Vormittag • siehe Linie 16
 2 Die Fahrt ab Höllwiesenstraße 17:48 – Kaiser-Josef-Platz 18:10 fährt zwischen Noitzmühle und Grüne Zeile zu geänderten Zeiten: Noitzmühle 18:22 – Lärchenstraße 18:23 – Grüne Zeile 18:24
 3 Haltestellen werden in geänderter Reihenfolge abgefahren

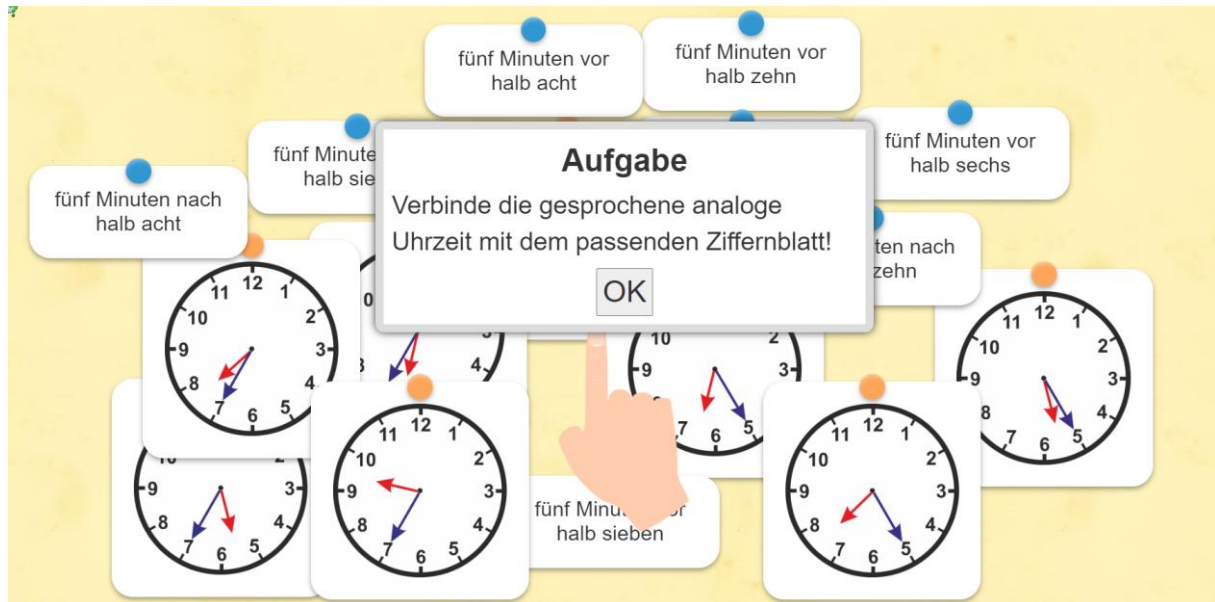
Odpowiedz na pytania:

- Masz umówione spotkanie w szpitalu na godzinę 8:00. Autobus zatrzymuje się bezpośrednio przed szpitalem. Kiedy musisz zacząć jechać autobusem z Puchbergu, aby być na czas?
- Ile minut trwa podróż autobusem z Puchbergu do szpitala?
- Wchodzisz do autobusu o godzinie 13:00 na dworcu głównym i jedziesz do ulicy Schulstraße. O której wysiądziesz?



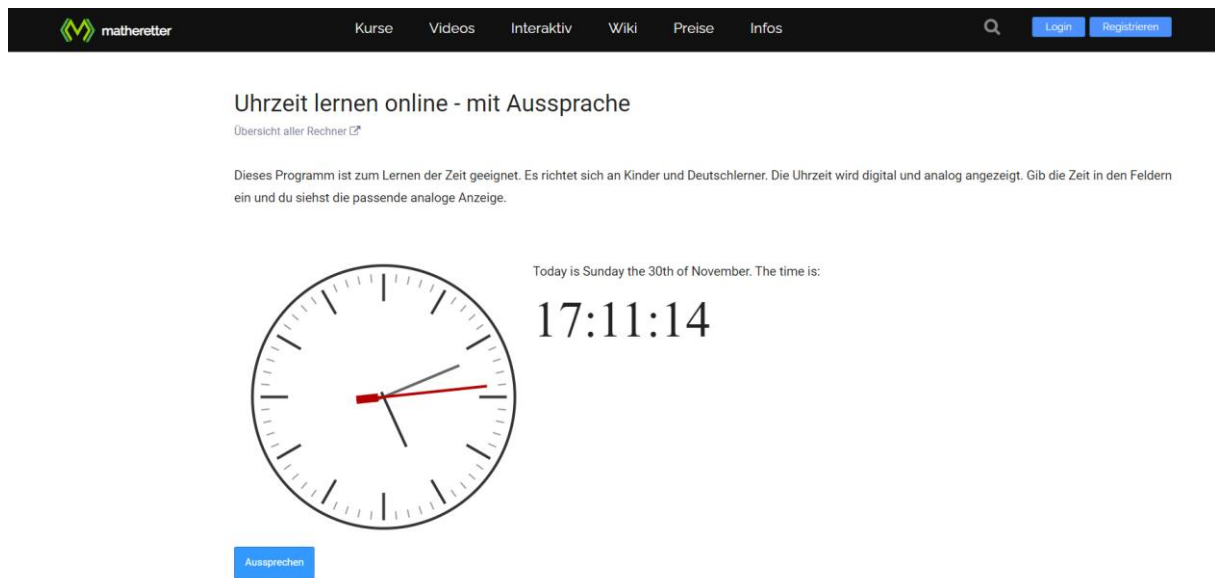
Załącznik 2: Czas
Która jest godzina?

<https://learningapps.org/view3305119> (01.06.2023)



Nauka odczytywania czasu online:

<https://www.matheretter.de/rechner/uhrzeit-lernen> (01.06.2023)



Załącznik 3: Obliczanie godzin

Aktuelle Uhrzeit: **12:30 Uhr**

Wie spät ist es...

in 15 Minuten: _____ Uhr

in 30 Minuten: _____ Uhr

in 1 Stunde: _____ Uhr

in 3 Stunden: _____ Uhr

in 5 Stunden: _____ Uhr

in 38 Minuten: _____ Uhr

in 1,5 Stunden: _____ Uhr

Aktuelle Uhrzeit: **14:15 Uhr**

Wie spät ist es...

in 15 Minuten: _____ Uhr

in 30 Minuten: _____ Uhr

in 1 Stunde: _____ Uhr

in 3 Stunden: _____ Uhr

in 5 Stunden: _____ Uhr

in 42 Minuten: _____ Uhr

in 1,5 Stunden: _____ Uhr



Aktuelle Uhrzeit: **18:35 Uhr**

Wie spät war es...

vor 15 Minuten: _____ Uhr

vor 30 Minuten: _____ Uhr

vor 1 Stunde: _____ Uhr

vor 3 Stunden: _____ Uhr

vor 5 Stunden: _____ Uhr

vor 56 Minuten: _____ Uhr

vor 3,5 Stunden: _____ Uhr

Aktuelle Uhrzeit: **20:45 Uhr**

Wie spät war es...

vor 15 Minuten: _____ Uhr

vor 30 Minuten: _____ Uhr

vor 1 Stunde: _____ Uhr

vor 3 Stunden: _____ Uhr

vor 5 Stunden: _____ Uhr

vor 23 Minuten: _____ Uhr

vor 2,5 Stunden: _____ Uhr

Załącznik 4 – Czas i przedział czasowy

1. Uzupełnij tabelę.

	Początek	Czas trwania	Koniec
Jedziesz do pracy 23 minuty.	07:20		
Autobus przyjeżdża o godzinie 18:45 do centrum.		17 Minut	
Film trwa 1 godzinę 55 minut			22:10
Moja córka wraca z treningu piłkarskiego o 17:30.	14:45		
Wizyta u lekarza trwa 25 minut.	10:30		
Konferencja kończy się o godzinie 18:00.	13:15		

2. Uzupełnij tabelę.

70 minut = 1 godzina 10 minut	= 1 godzina 23 minuty
90 minut =	= 2 godziny 5 minut
120 minut =	= 2 godziny 55 minut
210 minut =	= 3 godziny 12 minut
255 minut =	= 4 godziny 41 minut

3. Znajdź poprawną odpowiedź.

Masz wizytę u lekarza. Idziesz z domu na przystanek autobusowy 7 minut. Jazda autobusem trwa 18 minut. Od dworca autobusowego do gabinetu lekarskiego potrzebujesz dodatkowych 12 minut.

- Ile potrwa podróż ogółem?
- O której musisz wyjść z domu, jeżeli chcesz dotrzeć punktualnie na swoją wizytę o 10:30?