

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 mojej rodziny”

Kontekst

Sytuacje z życia codziennego
Rekreacja

Jak stworzyć
realistyczny
harmonogram dla
wszystkich

Umiejętności wyższego rzędu

Zarządzanie sytuacjami
Analizowanie sytuacji
Rozwiązywanie problemów

Treści

Ilość i liczba
Data i czas
Korzystanie z umiejętności cyfrowych

Grupa docelowa (osoby posiadające niezbędne umiejętności i kompetencje)

X2

Uczniowie potrafią wykonywać proste operacje arytmetyczne (dodawanie, odejmowanie)

Efekty kształcenia

Planowanie, włączając czas podróży

Dyspozycje

Umiejętność współpracy
Elastyczność
Trudności matematyczne



Informacje szczegółowe

Treści	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 czasu 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 (zajęć)	Opis działań/ćwiczeń	Materiały	Informacje metodyczne i dydaktyczne
30'	<p>1. Aktywacja 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' +	<p>2. Szacowanie Uczestnicy szacują czas 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'	<p>3. Nauka Jeśli konieczne: omówienie zegarków analogowych i cyfrowych</p>	Narzędzia online (Załącznik 2)	<p>HIT (High Impact Teaching Strategies)</p> <p>Rozwiązane przykłady</p>
75'	<p>4. Nauka 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' +	<p>5. Transfer 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

Przedstawiony przykład powinien być traktowany jako materiał wzorcowy i inspirujący, prezentujący wytyczne mogące być w różny sposób dostosowane do konkretnej grupy uczniów lub ucznia z określonymi wymaganiami.

W praktyce, scenariusz zajęć 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 pisanie 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 samodzielnie stawianie pytań. 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.



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 2				alle 30 Minuten 18:03 bis 19:33 3													
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	7:15	7:35	:05	:20	:35		12:51	:05	:20	:35		:05	18:22	:35	20:07	20:35	
Straubingersiedlung	5:27	6:00	6:17	6:32	6:45	7:04	7:17	: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				
Toifflweg	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				
Hierz-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				
1 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																						
Kienzstraße • Welser Messe																						
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	:03		
Magnolienstraße	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	:04		
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	:05		
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	:07		
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	:09		
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	:10		
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	:11		

1 Verbindungen zur Polizeidirektion am Nachmittag • zum Herminenhof und in die Kienzstraße 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:

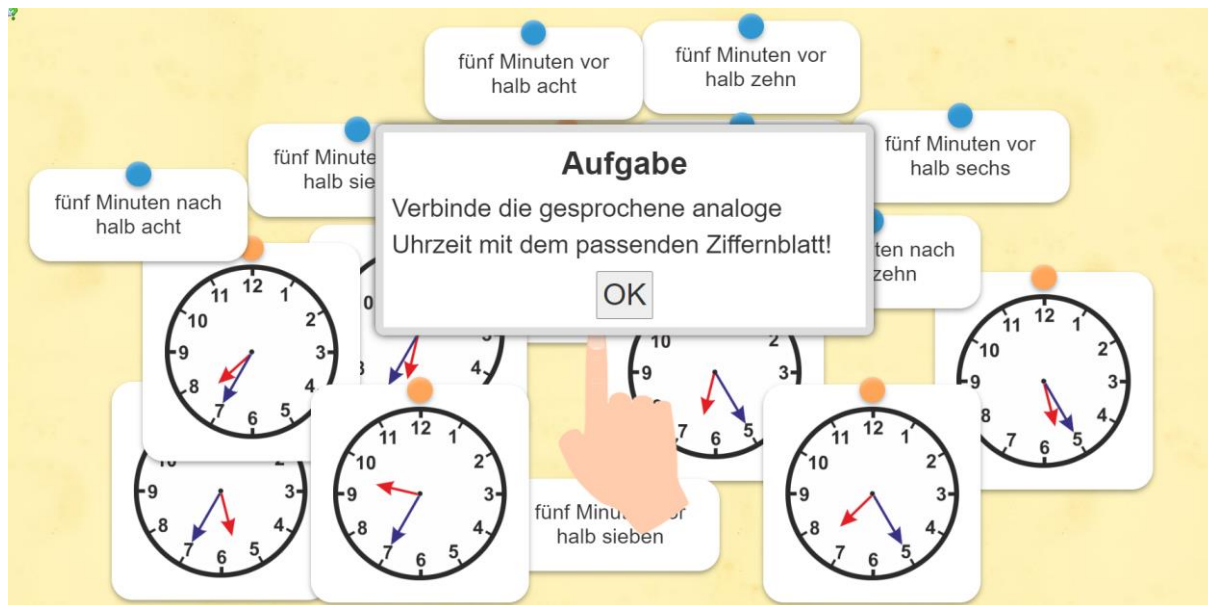
1. Masz umówione spotkanie w szpitalu na godzinę 8:00. Autobus zatrzymuje się bezpośrednio przed szpitalem. Kiedy musisz zacząć jechać autobusem z Puchbergu, aby być na czas?
2. Ile minut trwa podróż autobusem z Puchbergu do szpitala?
3. Wchodzisz do autobusu o godzinie 13:00 na dworcu głównym i jedziesz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



Załącznik 2

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

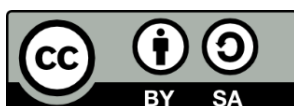
vor 1 Stunde: _____ Uhr

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?

This material was produced in the Erasmusplus project **Numeracy in Practice**, projectnumber 2021-1-NL01-KA220-ADU-000 026 292. In this project, 11 partners in 11 countries worked together in designing, evaluating and improving the materials. All materials can be found on the website (www.cenf.eu).



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Asturia vzw



D!SORA