

Temat: Zarządzanie sobą.

Kim jestem? Dokąd zmierzam? Jaki jest cel mojego życia? Tego rodzaju pytania towarzyszą nam już od wczesnej młodości. Odkrywanie tożsamości nie jest łatwe, nieraz trwa przez wiele lat. Jednak docieranie do prawdy o sobie samym jest konieczne, aby móc rozwijać się i dążyć do wyznaczonych celów. Dojrzewający człowiek zaczyna pytać o sens życia, o relacje z innymi ludźmi i cel swojej życiowej drogi. Takie refleksje będą istotne szczególnie wtedy, gdy trzeba dokonywać codziennych wyborów, np. na jaką szkołę się zdecydować? Jakie zainteresowania rozwijać? Z kim spędzać czas wolny? Jakich wybierać kolegów i przyjaciół?



Człowiek jest istotą niepowtarzalną („nie ma drugiego takiego jak ty”). Jest też wolny, może mówić „tak” lub „nie” np. w sytuacji, gdy ktoś nakłania do spróbowania alkoholu, zapalenia papierosów lub sięgania po narkotyki. Możesz się uzależnić, albo być sobą i zachować swoją godność; być odpowiedzialnym. Możesz już planować, co chcesz w przyszłości osiągnąć. Ważne jest także planowanie „tu” i „teraz”.

Żeby zrealizować życiowe plany, trzeba mieć energię do działania, chęć i motywację do osiągnięcia celu. Źle spożytkowana energia często doprowadza do klęski, do porażki. A jeśli będziesz ciągle narzekającym mało-kontentem („Nic mi się nie chce...”, „Po co mi to?”, „To bez sensu”), wówczas nigdy nie dowiesz się, jakie masz predyspozycje i talent, i co możesz dzięki niemu osiągnąć.



Ćwiczenie. Wiem, czego chcę

Złośliwy chochlik poprzestawiał w każdym wyrazie po jednej literze, przez co powstały trzy nieprawdziwe zdania. Wasze zadanie polega na znalezieniu tych nieprawidłowych liter w każdym z trzech zdań i zastąpieniu ich właściwymi, aby powstały trzy jednakowo brzmiące zdania, które wpiszą do ostatniego diagramu i przekażecie Waszemu nauczycielowi.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| U | p | i | e | r | z | w | s | i | e | c | i | e |
| Z | w | i | e | r | z | w | n | i | e | b | i | e |
| U | w | i | e | r | a | w | c | i | e | b | i | e |
| | | | | | | | | | | | | |



Ćwiczenie. Planowanie



Zaplanuj zajęcia na cały tydzień wg poniższego wzoru. Jeśli będziesz postępował konsekwentnie, efekty zadziwią wszystkich, którzy wątpili w Twoje możliwości. Wynik swojej pracy przedstaw nauczycielowi.

poniedziałek

| Godz. | Zajęcia w szkole | Nauka w domu | Zajęcia dodatkowe | Wypoczynek | Zajęcia domowe |
|-------|------------------|--------------|-------------------|------------|----------------|
| 8-10 | | | | | |
| 10-12 | | | | | |
| 12-14 | | | | | |
| 14-16 | | | | | |
| 16-18 | | | | | |
| 18-20 | | | | | |
| 20-22 | | | | | |