

## 14. MOTILCI ČASA

<b>Trajanje</b>	60–90 minut
<b>Število / starost udeležencev</b>	5–15 udeležencev / 14–19 let
<b>Namen</b>	Samorefleksija na področju vedenj, ki lahko vodijo v zasvojenost. Ugotoviti, čemu namenjamo preveč svojega časa.
<b>Krajši opis</b>	Udeleženci izračunajo, koliko časa porabijo za motilce časa in pozornosti, to je zavedenja, ki niso nujno potrebna in lahko negativno vplivajo na zdravje oz. kakovost življenja. Razmišljajo o boljšem upravljanju s časom.
<b>Pripomočki in prostor</b>	Kalkulator, pisalo, papir za vsakega udeleženca, računalnik, projektor.
<b>Potek</b>	<p>Udeležence uvedemo v temo z vprašanjem: <i>Česa nam vedno primanjkuje?</i> (Odgovor: časa.)</p> <p>Udeležence povabimo k razmisleku, kaj vse so lahko motilci časa in pozornosti: vedenja oz. dejavnosti, ki niso nujno potrebna in lahko negativno vplivajo na zdravje oz. kakovost življenja. Povabimo jih, da te delijo in jih čim več zapišemo na tablo.</p> <p>Nato udeležence povabimo, da se pri sebi osredotočijo na enega izmed motilcev časa in pozornosti, ki nanje najbolj negativno vpliva. Izračunajo, koliko časa na dan, teden, mesec, leto, porabijo za ta konkretni motilec časa. Nato izračunajo, koliko časa je to v 10, 20 letih.</p> <p>Za lažjo predstavo o deležu časa, ki ga ukradejo motilci, izračunamo, koliko časa porabimo za ostale življenjske dejavnosti. Za vsakega posameznika se nato lahko sestavi (s pomočjo računalnika ali na roko) tortni graf (koliko časa</p>

	<p>udeleženec nameni posameznim dejavnostim na dan, npr. spanje, šola, delo, učenje, šport, druženje s prijatelji, televizija, elektronska pošta, socialna omrežja).</p> <p>Udeležence povabimo k razmisleku: <i>Me je kakšen izračun presenetil? Ali kakšna izmed dejavnosti prerašča v »nezdravo« potrebo oz. vedenje? Kako bi lahko bolje izkoristili svoj čas? Kaj konkretno bi lahko v nekem krajšem roku spremenil?</i></p>
<b>Prilagoditve</b>	Dejavnost lahko dopolnimo s teorijo o kakovostnem upravljanju s časom.
<b>Opombe / dodatno</b>	/
<b>Vir</b>	/