

Managementul timpului pentru copii



Copiii noștri trebuie să învețe cum să gestioneze timpul pentru a fi fericiți, relaxați și împliniți, respectând regula 8x3



1 Managementul timpului ca distracție



Copiii ar trebui să vadă timpul ca fiind un prieten, iar gestionarea timpului ar trebui să fie ușor de făcut, după reguli simple, ca un joc.

2 Timp pentru muncă, relaxare și odihnă

Cele 24 de ore ale unei zile devin productive dacă învățăm copilul să le împartă în 3 serii de câte 8 ore:

- 8 ore pentru muncă (învățătură),
- 8 ore pentru relaxare (sport, hobby, timp petrecut în familie),
- 8 ore pentru somn.



3 8 ore pentru muncă/învățare

Copilul trebuie să fie activ timp de 8 ore, concentrându-se asupra activităților școlare și asupra temelor.

4 8 ore pentru relaxare

După muncă, și distracție. Copilul are nevoie de activități sportive, de mișcare, de pasiuni care să-l bucure și să îl relaxeze. Petreceți timp de calitate alături de copil, pe cât posibil în aer liber, departe de lumea digitală a ecranului.

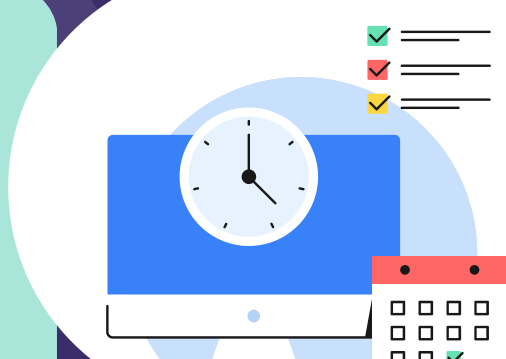


5 8 ore pentru somn

Somnul este important pentru sistemul imunitar, pentru dezvoltarea fizică și emoțională a copilului. Educați-l astfel încât cele 8 ore de somn să fie respectate, pentru a avea un copil sănătos, puternic și fericit.

6 Instrumente pentru managementul timpului

- ceas cu afișaj analogic sau digital
- calendar
- organizator zilnic



7 Tehnici utile:

Desenați pe un ceas cu fundal alb cele 3 perioade: muncă, relaxare și somn, folosind culori diferite. Împărțiți perioadele în activități de maxim o oră, pe care să le respectați împreună cu copilul.

