

HOBBY I CZAS WOLNY

Instrukcja dla ucznia-animatora

Na tej stacji pomagasz drużynie ułożyć plan popołudnia i wieczoru po szkole. Celem **nie jest** stworzenie idealnego rozkładu dnia, ale pokazanie, że w codziennym planie warto znaleźć miejsce nie tylko na obowiązki, lecz także na odpoczynek, hobby, relacje, ruch, wyciszenie i sen.

Materiały na stację

- ♦ karta „Mój wieczór po szkole” z osią czasu, np. 15:00–22:00,
- ♦ propozycje aktywności,
- ♦ mazaki.

Przygotowanie stacji

Połącz na stole pusty plan wieczoru oraz pociętą na paseczki listę aktywności. Karteczki powinny być wymieszane. Drużyna wybiera z nich aktywności i układa swój plan.

Powiedz drużynie:

Waszym zadaniem jest ułożyć możliwie dobry plan wieczoru po szkole. Plan ma zawierać obowiązki, odpoczynek, coś przyjemnego, najlepiej bez ekranu i czas na sen. Uważajcie na pożeracze czasu. Nie chodzi o idealny plan, tylko o taki, który dałoby się naprawdę zrealizować.

Po ułożeniu planu zapytaj:

- ♦ Czy jest tu czas na odpoczynek?
- ♦ Czy jest coś, co robicie tylko dla siebie?
- ♦ Czy plan pozwala pójść spać o rozsądnej porze?
- ♦ Czy czas przed ekranem nie zajął całego wieczoru?
- ♦ Czy znalazło się miejsce na nudę albo wyciszenie?

Punktacja

- ♦ 5 punktów – plan jest realistyczny, zrównoważony, zawiera odpoczynek, hobby, ograniczenie ekranów i dobrą porę snu,
- ♦ 4 punkty – plan jest dobry, ale brakuje jednego ważnego elementu,
- ♦ 3 punkty – plan zawiera obowiązki i przyjemności, ale jest mało realistyczny albo przeciążony,
- ♦ 2 punkty – plan opiera się prawie wyłącznie na ekranach lub obowiązkach,
- ♦ 1 punkt – drużyna nie potrafi ułożyć planu albo nie współpracuje.

