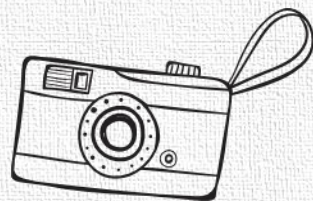
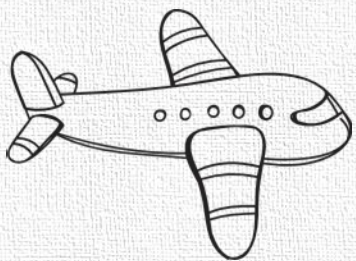
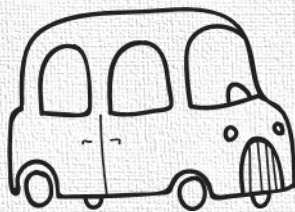


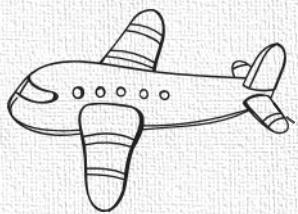
热身游戏：
我是“闹钟人”





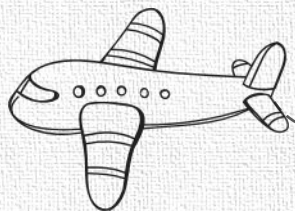
时间都去哪儿了





体验活动：
折幸运星





活动要求

1

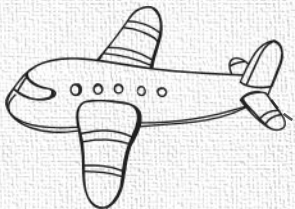
5分钟剪出15个纸条



2

折15个幸运星





想一想

The Part 1



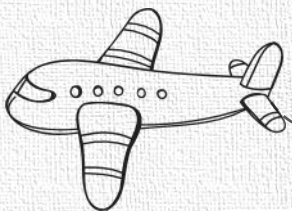
第一部分活动过程中，你的感受？第二部分呢？



老师分配活动的时间恰当吗？哪部分需要多些时间？



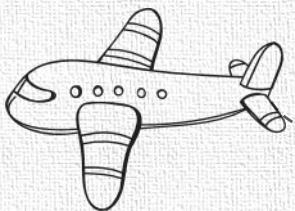
你有过因为时间分配不当而把事情弄得一团糟的经历吗？



课前微调研

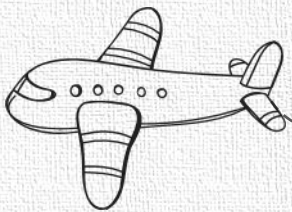
The Part 2

事情	数量	事情	数量
学习（做作业、上课等）	33	放松心情	8
做自己喜欢的事情	29	出去旅行	8
运动	27	为班级做事	7
玩	23	购物	4
吃饭	18	个人卫生	4
看书	16	交流、聊天	3
睡觉	13	交回执	2
交朋友	13	晒太阳	1
看电视	9	追星	1
陪伴家人	9	...	...

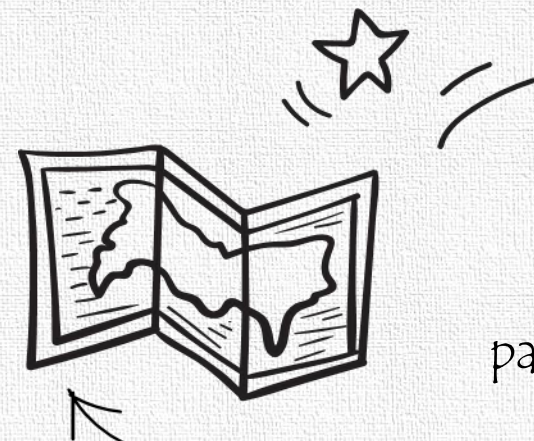
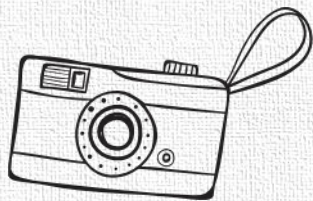


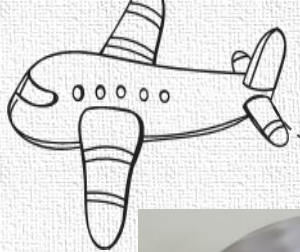
实验活动：
装得下吗





一段有限的时间





学习



- | | |
|----|------|
| 吃饭 | 交朋友 |
| 看书 | 看电视 |
| 睡觉 | 个人卫生 |
| 购物 | 出去旅行 |

陪伴家人

放松心情

为班级做事



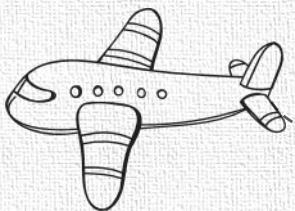
做自己喜欢的事情

运动

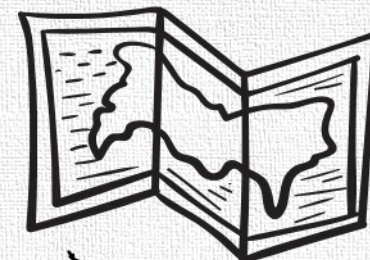
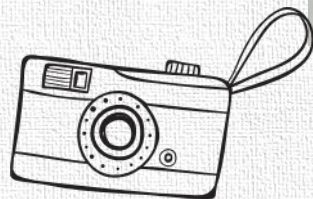
玩

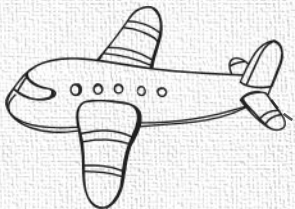


生活琐事



所装东西的高度最
高只能与杯口齐平





想一想

The Part 3



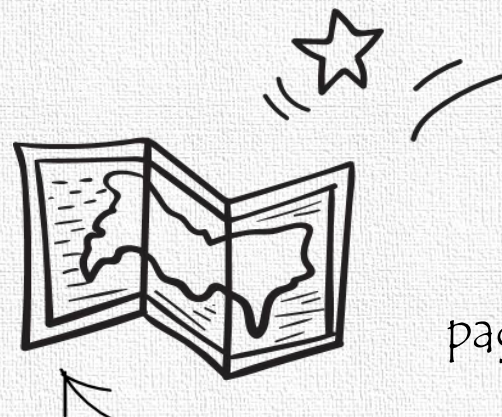
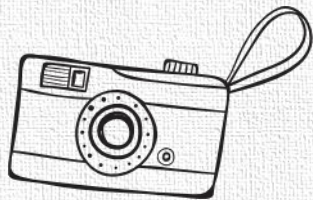
1 怎么做到的？秘诀是什么？

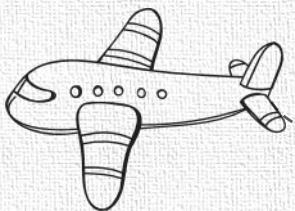


2 实在装不下时，你们怎么做的？

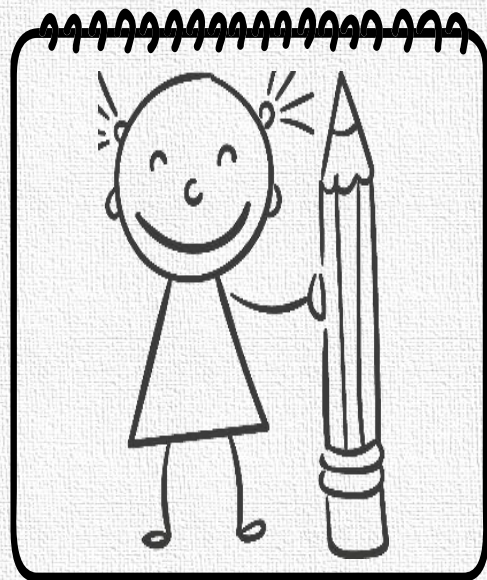


3 这对我们如何分配自己的时间有什么启示？





实践运用：
你好，我的放学时光





时间分配记录表

根据上表，统计一下自己的时间都花在哪里了？试着将一天里做的事情分类，并统计各种事情所花费的时间，按照分配时间的多少排序后记录下来。

请从放学时间开始，规划一

时间	
16:20-16:50	放学回家
16:50-17:00	歇息片刻
...	...
21:00-6:00	睡觉

所用时间排名	做了什么事	花费了多少时间
1	睡觉	9小时
2	回家	30分钟
3	歇息	10分钟

写到第二天早晨醒来！

感谢聆听

