

Ćwiczenie

Twoja Misja – Przywróć równowagę swojej mocy

Przygotuj materiały:

- dla każdego ucznia i uczennicy wydrukuj w formacie A4 tabelę, którą znajdziesz na końcu

Zadanie 1

Przyjrzyjcie się, jak wygląda wasze życie. Przydzielcie odpowiednią liczbę punktów każdej z czynności opisanych w tabeli, w zależności od tego, jak dużo czasu tej czynności poświęca- cie w czasie swojego typowego dnia. Pamiętajcie – macie do dyspozycji dokładnie 24 punkty – ani jednego mniej, ani jednego więcej.

Zadanie 2

Teraz spójrzcie na tabelkę i określcie, na ile udaje się Wam zachować równowagę pomiędzy światem online i offline, pomiędzy spędzaniem czasu przed ekranem telefonu, a bezpośred- nim kontaktem z drugim człowiekiem. Zaznaczcie to w środkowej kolumnie, zakreślając na skali liczbę w zakresie od 1 do 10, gdzie jedynka oznacza brak równowagi, a 10 oznacza idealną równowagę.

Zadanie 3

Spójrzcie na ostatnią kolumnę – tę ze znakiem Yin Yang. Zastanówcie się, jak zmienić układ przydzielonych punktów, żeby tę równowagę poprawić. Jeśli macie trochę czasu, spróbujcie opowiedzieć o tych wprowadzonych zmianach osobie, z którą siedzicie w ławce, a może Wa- szemu nauczycielowi lub nauczycielce?

Dysponujesz 24 punktami, które musisz rozdysonować pomiędzy czynności dnia codziennego, w zależności od tego, ile czasu na nie poświęcasz.

Czynność		Jak jest?
a	Lekcje w szkole	
b	Wolny czas i rozrywka (przed ekranem) np. social media, seriale, czatowanie ze znajomymi	
c	Wolny czas i rozrywka (offline) np. sport, czytanie, spotkania ze znajomymi, kino, teatr	
d	Obowiązki domowe	
e	Nauka po szkole np. dodatkowe zajęcia, zadania domowe, nauka	
f	Sen	

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

[illegible]