



SĖKMĖ KARJEROS KELYJE

LAIKO PLANAVIMAS, ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMAS



Vilma Račkauskienė – Šiaulių „Dermės“ mokykla, karjeros specialistė
Rasa Šukienė - Šiaulių „Dermės“ mokykla, auklėtoja metodininkė

1

LAIKO PLANAVIMO
GALIMYBĖS

3

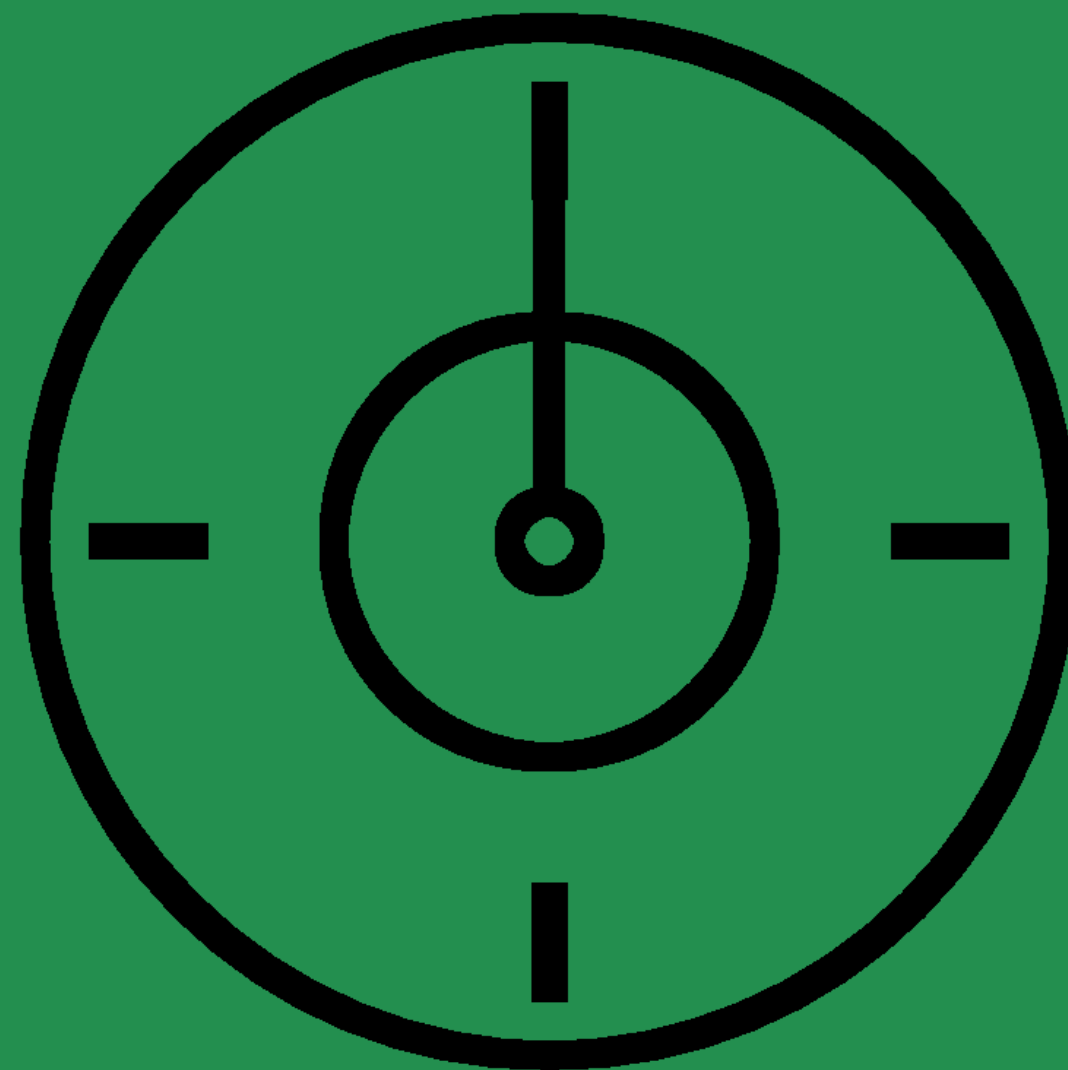
KARJERAI SVARBIOS
KOMPETENCIJOS

2

ĮPROČIO SĄVOKA IR
FORMAVIMO PRINCIPAI



UŽDUOTIS „1 MINUTĖ“



UŽDUOTIS „DARBŲ TRUKMĖ“



I etapas „Minutė“

Mokytojas

„Jūs ne kartą patyrėte, kad ko nors laukiant laikas slenka labai lėtai, o kai kur nors skubate, lėkte lekia. Tai susiję su laiko pojūčiu, kurį sąlygoja žmogaus savybės ir susiklosčiusios aplinkybės. Tikslus laiko pojūtis yra adekvataus realybės suvokimo požymis. Dabar pasitikrinsime, kokie mes būtume laikrodžiai: skubantys ar atsiliekantys“.

Patogiai atsisėskite, atsipalaiduokite, užsimerkite. Kai pasakysiu „pradedam!“, pradėkite mintyse skaičiuoti iki 60. Kai pasakysiu „stop!“, liaukitės skaičiavę ir įsidėmėkite paskutinį skaičių“.

Mokytojas seka laikrodį ir duoda ženklą pradėti skaičiuoti savo minutę. Kai laikrodis rodo lygiai minutę, jis sako „stop!“. Mokiniai įvardina skaičių, iki kiek spėjo suskaičiuoti mintyse. Jei suklydo ne daugiau kaip 3 sekundėmis (suskaičiavo iki 57-63), jų laiko pojūtis yra adekvatus.



II etapas

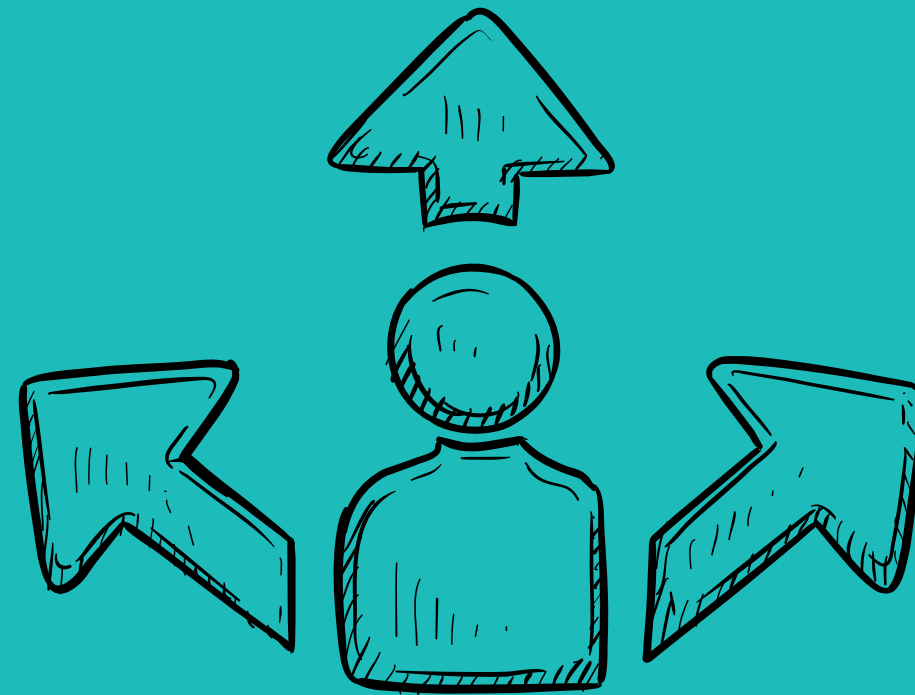
Per kiek laiko galima užsirišti batus?

III etapas

Kiek užtruks nueiti į mokyklos valgyklą?



- Kuriant karjeros planą svarbu tiksliai numatyti, kiek laiko reikia vienai ar kitai užduočiai atlikti.
- Kartais tai yra labai sudėtingas uždavinys, nes plano vykdymo metu gali iškilti nenumatytų trikdžių, pasikeitimų ir t.t.



Praktinė - kūrybinė

užduotis



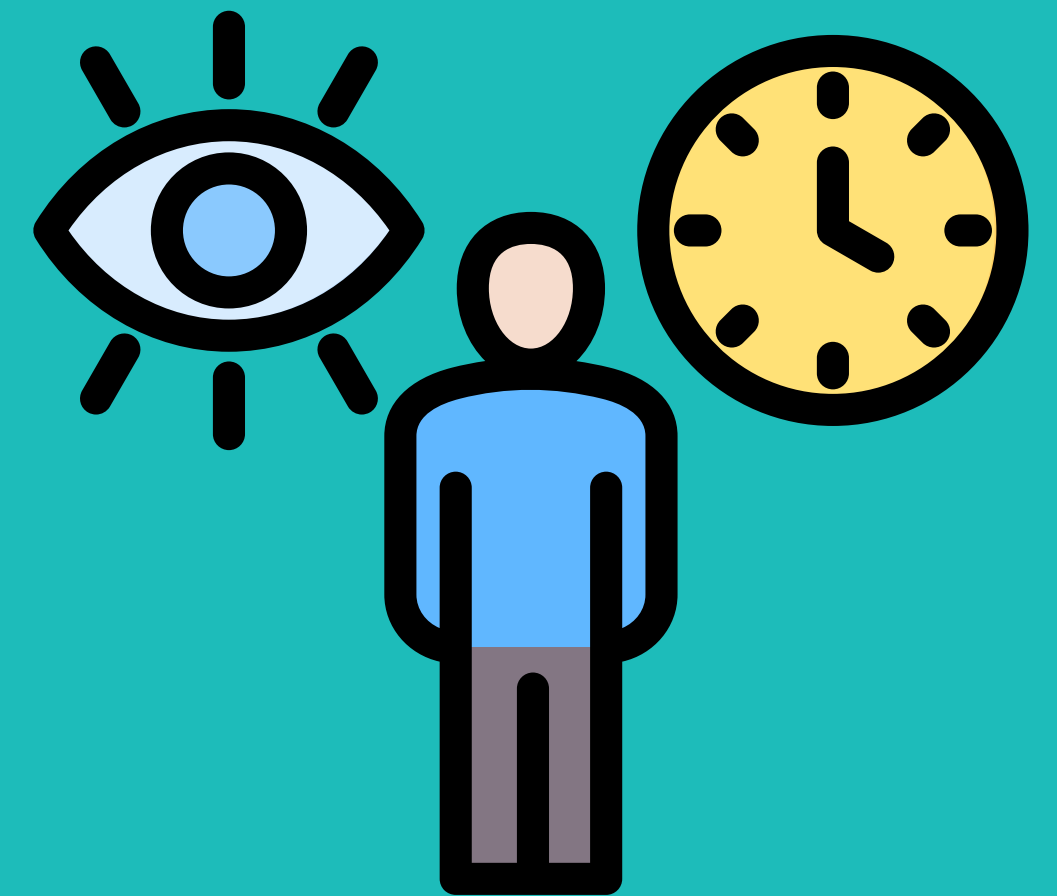
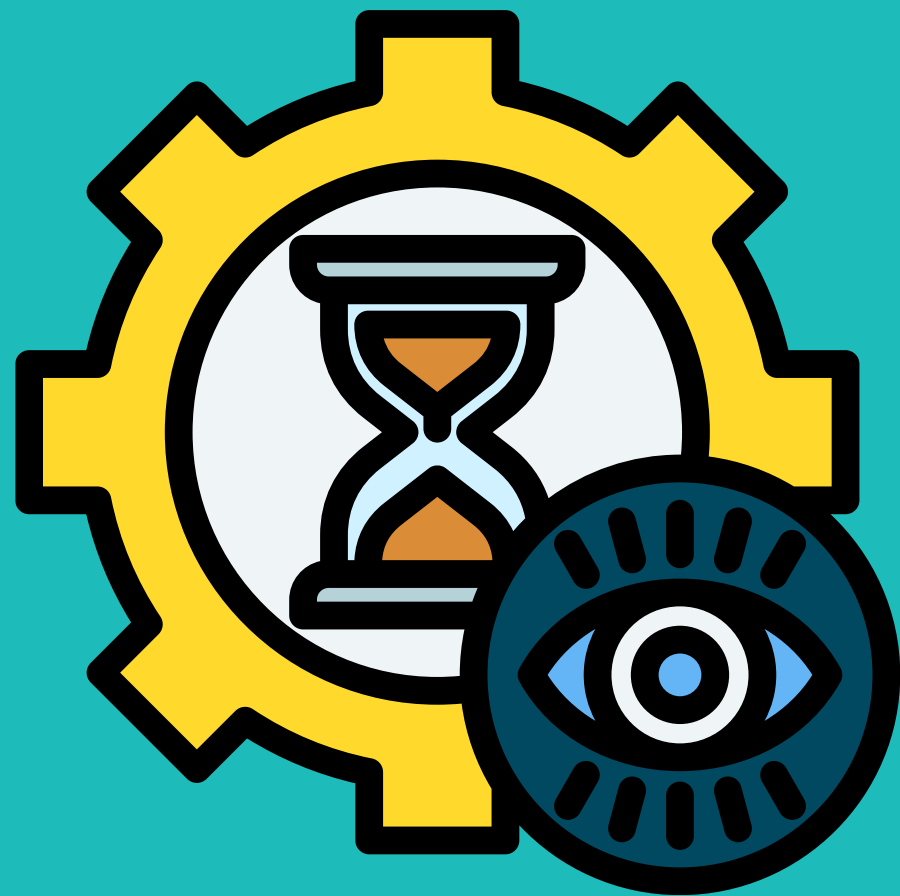


Lapas,
išlankstytas iš „LinStyle®“ servetėlės

TORK®

“LAIKO VAGYS”

Dabar mes įsitikinsime laiko suvokimo skirtingumu...





TESTAS!!!

5-8 MUKIS Darbalapis D1-2. Laiko v. x 5-8 MUKIS Darbalapis D1-2. Laiko v. x

file:///C:/Users/vilvi/Downloads/5-8 MUKIS Darbalapis D1-2. Laiko vagys (3).pdf

Automatinis mastelis



1 iš 4

DARBALAPIS 1 lapas

SKYRIUS **Karjeros įgyvendinimas**


TEMA **Sėkmė karjeros kelyje**

Laiko vagys



Pagalvok apie savo dieną ir kiekvienoje eilutėje pažymėk tik vieną – A arba B – langelį.

7:00



Skamba žadintuvas. Labas rytas! Laikas keltis.

A Žvaliai šoku iš lovos, mankštinuosi, prausiuosi, rengiuosi.

B Sakau: „Dar 5 minutes... Dar truputį pasnasiau...“ Išsiritu iš lovos po 20 min.

Įveskite čia, ko ieškoti

11°C Rain LIT 13:05 2025-05-19

<https://mukis.lt/uploads/documents/files/Mokinio%20knyga%20PDF/5-8%20kl./D/5-8%20MUKIS%20Darbalapis%20D1-2.%20Laiko%20vagys.pdf>

ĮPROČIŲ FORMAVIMAS

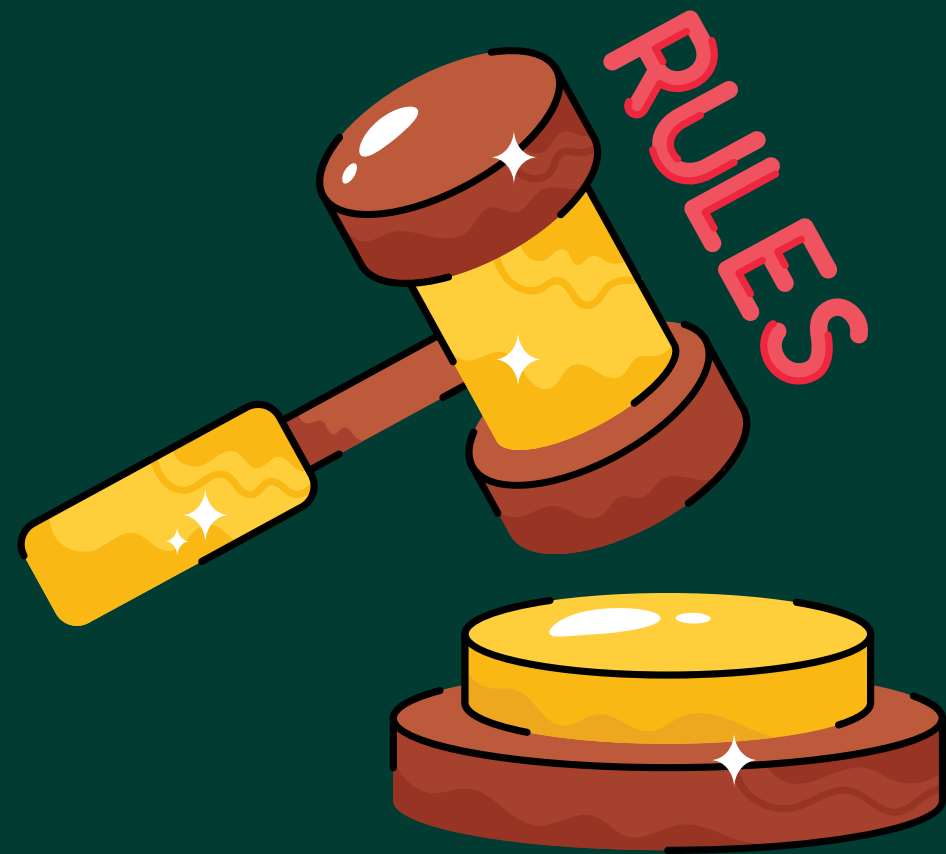


SLEEP WELL



GOOD HABITS





20 MINUČIŲ TAISYKLĖ

- Kad ir kaip mums nepatiktų vienokia ar kitokia veikla, kad ir kaip trūktų valios, 20 minučių mes galime tai ištvirti. Skirk tik 20 minučių, jei apėmusi tinginystė ar tiesiog trūksta motyvacijos, ir netrūkusi pajusi rezultata.

- Kas sportuoja bent **20** minučių per dieną, tas gali būti ramus dėl savo fizinio pasirengimo.



- Kas bent **20** minučių per dieną tvarko savo namus, tas nežino, kaip atrodo tikra netvarka.



- Kas skiria bent **20** minučių per dieną naudingai literatūrai skaityti, tas tampa savo veiklos ekspertas.





APIBENDRINIMAS ĮSIVERTINIMAS

