



AISIAREN ETA IKASTEKO DENBORAREN PLANIFIKAZIOA



**AIXERROTA BHI
ORIENTAZIO SAILA**





GURE AISIAREN BILA



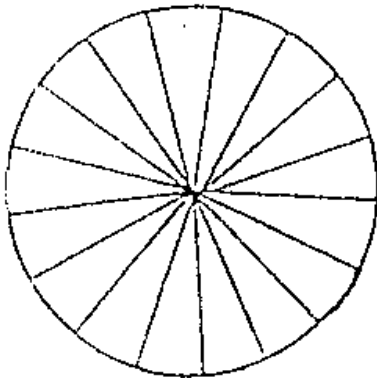
Aisia gure betebeharrak fisiko (loa eta jana) eta egunerokoak (institutuko egonaldia) bete eta gero geratzen zaigun denbora da.

Denok dakigu asteak 7 egun dituela eta egunak 24 ordu; horrela, asteak guztira 168 ordu ditu.

Asteak duen ordu kopuruari (168 ordu), lo egiteko (10 ordu / egunero), jateko (beste 2 egunero) eta institutuan pasatzen ditugunak (30 ordu/ astero) kentzen badizkiogu (114 ordu), 54 ordu geratzen zaizkigu libre astero.

Orain esan duguna hobeto ikusi ahal dugu zirkulu bat erabiliz. Zirkulu honetan markatu ahal dugu benetan zenbat denbora ematen dugun goian aipatutako ekintzetan.

Nire astea



Zirkuluko atal bakoitzak 10 orduko epea adierazten du.

Ekintza bakoitza kolore ezberdin batez margotu

Lo egin

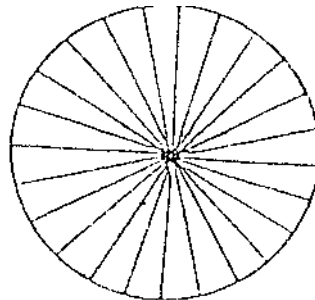
Jan

Institutuan

Denboraren banaketa hau egun bati dagokionean egin ahal dugu, eta gutxi gora-behera zazpi ordu libre eguneko ateratzen zaizkigu.

Nire eguna

Atal bakoitzak ordu bat adierazten du.





GURE AISIA ANTOLATZEN DUGU

Nolakoa da aisiarako zure plana?

Ondo ezagutzeko, banatu egun arrunt bateko 7 ordu libreak grafikoan markatuz **benetan** zenbat denbora ematen duzun zerrenda honetan agertzen diren ekintzetan



Honela banatzen dut nire aisia

135						
120						
105						
90						
75						
60						
45						
30						
15						
	A	B	©	D	E	F

- a) Kalera irten lagunekin.
- b) Etxerako lanak egiten.
- c) Telebista ikusten, musika entzuten, e.a.
- d) Aparteko klaseetan (musika, ingelesa ...).
- e) Kirolak.
- f) Beste batzuk.

(Barrak erabiliz markatu)

Beheko taulan marka ezazu zure iritziaren arabera zein izan beharko litzatekeen egun arrunt batean aisiaren banaketa.

135						
120						
105						
90						
75						
60						
45						
30						
15						
	A	B	©	D	E	F

Honela banatu beharko nuke

(Barrak erabiliz)

- 1.- Nahiko iruditzen zaizu hurrengoetan eman duzun denbora?
 - Etxean ikasten - Kirol ekintzak - Zaletasunak
- 2.- Zer uste duzu aldatu edo zuzendu behar duzula zure aisiaren banaketan?





IKASKETEN PLANIFIKAZIOA

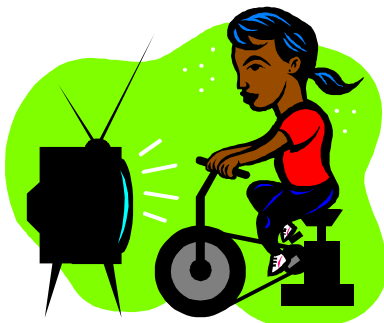
(Kasu baten ikerketa)

“ARRATSALDE OSOA IKASTEN”

Ikasle batzuek zera esaten dute: “Zer ikasi behar dudan badakit, jakin, baina ez dut lortzen ikasten ematen dudan denbora aprobetxatzea”. Hau esaten duen ikaslea honelatsu deskriba genezake:

Bazkaldu, telebista ikusi eta denboralditxo hitz egiten eman ondoren arratsaldeko 5.30ak dira (5etan amaitu nahi bazuen ere). Ikas-mahaian jartzen da, baina 15 minutu ematen ditu hara eta hona paperak eta liburuak ateratzen eta gordetzen, arkatzari punta ateratzen, erlojuari kuerda ematen, e.a. Hasten da ikasten. Konturatzen da boligrafoak ez duela tintarik. Gelatik ateratzen da boligrafoaren bila. Anaia edo neba somatzen du telebista ikusten. Gogorik gabe gelara bueltatzen da. Eta orain 20 minutu gogor eta sakon ikasten du. Baina bururatzen zaio FMko irratsaio hain gustuko hori: irratia pizten du. Orain arreta banatzen du musikaren eta irakurketaren artean. Datorren asteburuko gauzetan pentsatzen hasten da. Gelatik ateratzen da bere lagunari telefonoz deitzeko. Berrito bueltatzen da gelara eta konturatzen da ez duela ezer egin eta oraindik asko geratzen zaiola egiteko. Jadanik 10ak dira; 40 minututan jo ta ke ikasten du (baina konfiantzarik gabe), denbora galdua errekuperatzen saiatuz. Hurrengo egunean bere lagunei arratsalde osoan ikasten egon dela kontatzen die, eta berak ere sinesten du, oso nekatuta sentitzen delako.

Inoiz gertatu zaizu horrelakorik? (Azpimarratu zer eta zein egoeratan).





IKASTEKO ETA LAN EGITEKO EGUNEROKO PLANGINTZA EGIN DEZAGUN

* Ikasten eta etxerako lanak egiten ematen duzun denbora honelakoa izan behar da:

- Egunerokoa izan behar da.
- Ordu berean.
- Jatorduetatik urrun.
- Bitarteko *atsedenekin*.



* Zer egin dezakezu denbora horretan?



- Klasean amaitu gabeko ekintzak.
- Egun horretan emandako gaien ikasketa eta errepasua.
- Kontrolak edota ebaluaketak prestatu.
- Irakurketak, idazlanak, etab.

* Ikasteko eta lan egiteko ordutegiak denbora asko aurreztuko dizu, aurrez jakingo duzulako zer egin behar duzun eta horrela zure betebeharren arabera antolatuko duzu denbora hori.

* Zure ordutegia behar den bezala antolatzeko gauza hauek kontutan izan behar dituzu:



- Aurrez kalkulatu zenbat denbora behar duzun.
- Kontutan izan zure eguneroko ekintzak eta konpromisuak.
- Banatu denbora jakintzagai ezberdinen artean.
- Horretarako zeure buruari galdetu: Zeintzuk dira, zuretzat, gai errezenak? Zeintzuk dira gai zailenak?
- Hasteko, ikasteko denboraldi laburrak programatu eta apurka-apurka joan epeak luzatzen.
- Bete ezazu eguneroko plana beti. Konstantzia oinarrizkoa da.
- Eraitzen arabera ordutegia aldatu eta berrikusi.

*** DENBORA BANAKETAREN EREDUA**

Denbora (ikasketa/lan ekitaldia)	50'	10'	60'	10'	50'	30'
Ekintza (zailtasunaren arabera)	Erdi-mailako zailtasuna	Atsedena	Zaila	Atsedena	Erraza edo eskulanak	Errepasuak







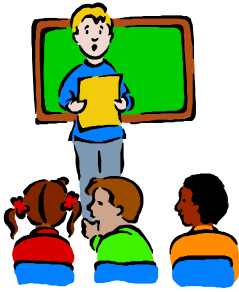

DENBORAREN PLANIFIKAZIOA: ARRAKASTAREN GILTZA

Sarritan, zeure ikasketetan hiru egoera hauek aurkituko dituzu:

1. Irakasleak epe luzerako lana emango dizu (liburu baten laburpena, koaderno bat prestatzea...).
2. Asteko lana programatu beharra.
3. Biharko, lan batzuk burutu behar dituzu

Egoera hauetako bakoitzak erantzun desberdina behar du.

ASTEKO PLANA

	
<p>Oso garrantzitsua da astea hasi baino lehen jakitea zenbat egun eta zenbat ordu emango dituzun ikasten eta lanak egiten. Aholkua: astero, gutxienez, bost egunetan ikasi.</p>	<p>Zure asteko plangintza programatzerakoan pentsatu zeintzuk diren jakintzagairik errazenak edo zailenak. Aholkua: hasi gai zailen edo garrantzitsuenetatik.</p>
	
<p>Oso ondo jakin behar duzu noiz izango diren azterketak eta kontrolak. Baita noiz aurkeztu behar dituzun lanak. Aholkua: ez utzi ezer azken momenturako. Ikasi egunero.</p>	<p>Lan gutxiko egunetan ikusitakoa berrikasi, honela errezago izango zaizu gogoratzea ebaluaketan. Era beran, denbora hori zure gustuko irakurketak egiten ere aprobetxa dezakezu.</p>

* Ezusteko gauzetarako denbora utzi. (Agian bilera bat edo sendagailearengana joan beharra edo... izango duzu).

* Antolatu atsedendiak. (Aurrez programatu ikusi nahi dituzun partiduak, filmeak, e.a.).





Gauza hauek guztiak kontutan izan ondoren, egin zure lan-ordutegia. Ahal baduzu, saiatu zeure lanak edota ikasketak beti ordu berean egiten. Erregularitasunak lan egiten eta emaitza onak ateratzen laguntzen du.

EGIN PLANNING BAT ZURE ASTEKO PLANGINTZAREKIN LAUKI HAU ERABILIZ.

ETXEAN EDUKITZEKO ORDUTEGIA

	Orduak	Al	Ar	Az	Os	Or	L	I
<u>ESKOLAN</u>								
Azterketak								
eta								
eman								
beharreko								
lanak								

Etixerako ordutegia								

IKASI:

- Egunak 24 ordu ditu mundu guztiarentzat.
- Denbora berreskurazina da. Edo aprobetxatu edo galdu egiten da.
- Norberak goberna dezake bere denbora.

ZUK GOBERNA DEZAKEZU ZURE DENBORA