

หน่วยที่ 3

เรียนดีเรียนอย่างไร : การจัดแบ่งเวลา

เวลา

2

คาบ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความสำคัญของการจัดตารางเวลา
2. จัดตารางเวลาของตนเองได้ถูกต้องและเหมาะสมกับตน

แนวความคิดหลัก

เวลาเป็นสิ่งมีค่า การจัดแบ่งเวลาให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมย่อมเป็นประโยชน์สำหรับนักเรียน ทั้งในด้านการเรียน การพักผ่อน การทำกิจส่วนตัวประจำวัน และการทำกิจกรรมของครอบครัว

สาระการเรียนรู้

1. กลุ่มเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

1.1 กลุ่มเวลาที่ใช้ในการเรียน หมายถึง เวลาที่ใช้ในการทำการบ้าน ทบทวนบทเรียนที่ได้เรียนไปแล้ว เตรียมบทเรียนที่จะเรียนในวันต่อไป การเรียนพิเศษเพิ่มเติม

1.2 กลุ่มเวลาที่ใช้ในการพักผ่อน หมายถึง เวลาที่ใช้ในการทำงานอดิเรก เล่นกีฬา ดูโทรทัศน์ ดูวิดีโอ ฟังวิทยุ ฟังเพลง เล่นกับเพื่อนหรือญาติพี่น้อง

1.3 กลุ่มเวลาที่ใช้ในการทำกิจส่วนตัวประจำวัน หมายถึง เวลาที่ใช้ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง เช่น การอาบน้ำ ออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร

1.4 กลุ่มเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมของครอบครัว หมายถึง เวลาที่ใช้ในการช่วยงานผู้ปกครอง การทำงานบ้าน เช่น การทำความสะอาดบ้าน เก็บและล้างภาชนะที่ใช้ในการรับประทานอาหาร การล้างรถยนต์ เป็นต้น

2. การจัดตารางเวลา หมายถึง การบันทึกตารางการใช้เวลาที่ได้จัดสรรอย่างเป็นสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุดทั้งในด้านการเรียน การเล่น และการพักผ่อน

3. ความสำคัญและประโยชน์ของการจัดตารางเวลา คือ

3.1 ช่วยให้นักเรียนรู้จักแบ่งเวลาในการเรียน การพักผ่อน การทำกิจส่วนตัว และ การทำกิจกรรมครอบครัวให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม

3.2 สร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้นักเรียน เช่น การตรงต่อเวลา การทำงานให้ครบถ้วน

3.3 ช่วยควบคุมนักเรียนในการดูหนังสือหรือทำงานตามตารางเวลาโดยสม่ำเสมอ

4. วิธีการจัดตารางเวลา

4.1 สำนวจเวลาที่จะนำมาจัดแบ่ง และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องบรรจุลงในช่วงเวลา ดังกล่าว

4.2 จัดสัดส่วนระหว่างเวลาที่ใช้ในการศึกษาเล่าเรียน การพักผ่อน การทำกิจส่วนตัว และการทำกิจกรรมครอบครัว

4.3 จัดวางกิจกรรมในช่วงเวลาให้เหมาะสมกับอุปนิสัย ความพึงพอใจและ บุคลิกภาพของนักเรียน เช่น นักเรียนบางคนอาจชอบทำการบ้านเป็นอันดับแรกเมื่อกลับถึงบ้าน นักเรียนบางคนกลับถึงบ้านจะรับประทานอาหารเช้าพร้อมกันกับสมาชิกทั้งหมดในครอบครัวก่อน อาบน้ำและทำการบ้าน การจัดเวลาต้องคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้

4.4 จัดเวลาในส่วนที่ศึกษาเล่าเรียนให้เหมาะสม ควรแยกวิชาที่ยากออกจากกัน และจัดกิจกรรมที่ต้องทำต้องคิด และกิจกรรมที่เป็นการอ่านให้สลับกันบ้าง เพื่อไม่ให้เกิดความ เบื่อหน่ายหรือสับสน