

7 SZOKÁS PERCEK



Keszár Csaba Általános Iskola
Készíti: Szülői VT csapat

1. évad 3. szám
2022. november

AKTUALITÁSOK

Kedves Olvasó!

Szeretettel köszöntünk a „7 szokás percek” novemberi számának olvasói között.

Ebben a hónapban az **2. szokást** (Tudd, hova akarsz eljutni!) és a **3. szokást** (Először a fontosat!) vizsgáljuk meg és próbáljuk közelebb hozni Hozzátok. A 2. szokás azt jelenti, hogy mielőtt még bármibe is belekezdénénk, elgondolkodunk azon, hogy milyen végeredményt szeretnénk elérni. Ezt támogatja meg a 3. szokás: eldöntjük, mi a legfontosabb teendők és először annak látunk neki.

Ebben a hónapban a villáminterjú-alanya **Ákos bácsi**, alias Csik Ákos, az iskola egyik kedvenc testnevelő tanára, akit diák vendégszerzőink kérdezgettek.

Októberben a nyolcadik osztályosok **továbbtanulási tájékoztatóján** jártunk, majd a két nyolcadikos osztályfőnökkel (Dálnoki Anita és Forintos Judit) és Szabó Orsolya igazgatóhelyetttel beszélgettünk az **iskolaválasztás rejtelseiről**. Tapasztalataikat, tippjeiket, ötleteiket is megosztották velünk, amelyből egy összefoglaló született. Ezt november folyamán egy különszámban megosztjuk Veletek.

Hamarosan pedig közeledik november 16-a, szerda, amikor is az iskola előtt megrendezzük a **Márton-napi jótékonysági süti- és könyvvásárt**. A vásár teljes bevételét az iskola alapítványának ajánljuk fel.

Reméljük, a vásáron személyesen is találkozunk.

Addig is jó olvasást kívánunk!

a VT szülői csapat

7 SZOKÁS A GYAKORLATBAN

Tudd, hová akarsz eljutni! Először a fontosat!

A második és harmadik szokásokról dióhéjban

„A legsürgősebb feladatok a legritkább esetben a legfontosabbak” (Eisenhower)

Mindennapi céljaink elérésének vágya, a rutin, a nyüzsgés gyakran vakká tesz bennünket, és sokszor nem vesszük észre, hogy mi az, ami igazán fontos nekünk. Pedig rengeteg teendőnk van, mert különböző szerepkörökben élünk – például anya, feleség, munkavállaló, (sok más szerep is...) és nem utolsósóként önmagunk. Minden szerepünkben vannak feladataink a mai napra, erre a hétre, hónapra. Milyen jó is lenne, ha ideálisan meg tudnánk tervezni mindennapjainkat, heteinket, akár egész életünket!

A céljainkat rangsorolni kell ahhoz, hogy hatékonyan tudjunk működni. De hogyan kezdhetünk hozzá?

Számos praktikus módszer létezik, így például készíthetünk **időmátrixot**. Először is fel kell tennünk a kérdést magunknak: Mi sürgős és fontos egyszerre? Mi sürgős, de nem fontos? Mi az, ami fontos, de nem sürgős? És mi az, ami se nem fontos, se nem sürgős? Ez személyenként változhat.

Fontos = azok a tevékenységek, amelyek hozzájárulnak a céljaid eléréséhez (pl. munka elvégzése, séta a férjünkkel, tanulni a gyermekkel, videóbeszélgetés a nagymamával, ...)

Sürgős = halasztást nem tűrő feladatok, amelyek azonnali figyelmet kívánnak (pl. felugró email vagy sms, azonnal megoldandó ügyek, ...)

Sürgős / fontos → CSINÁLD MEG!!! (például: csőtörés, belázasodott gyerek) Ha itt túl sok minden van, idegbeteg leszel! Szüntelen tűzoltás!	Nem sürgős / fontos → TERVEZD BE! (például: szülői értekezlet a jövő héten, felhívni a nagymamát a hétvégén, heti bevásárlás) Hajlamosak vagyunk ezeket elodázní, mivel nem sürgősek! Emiatt könnyen átkerülhetnek a bal oldali mezőbe, és akkor rohanás, stressz lesz belőle!
Sürgős / nem fontos → DELEGÁLD LE! (például: folyton üzenetekre válaszolgatni, felvenni folyamatosan a telefont munka közben) Tele van olyasmivel, ami mások számára fontos, neked nem annyira, csak nem tudsz rá nemet mondani!	Nem sürgős / nem fontos → TÖRÖLD! (például: chatelni munka közben, vég nélküli soroatnézés) Időpocsékolás / mértéktelenség kategória!

A fentiek átgondolása történhet heti, havi vagy akár negyedéves szinten. Elkészíthetjük a családban közösen is. Érdeemes a megvalósulást visszaellenőrizni, ezek alapján tanulni sikereinkből és hibáinkból. Tanítsuk gyermekeinket és egymást tudatosságra, a célok megfogalmazására, a feladatok besorolására! A dolgok nem spontán történnek körülöttünk, hanem alakíthatók.

Dr. Stephen R. Covey a *Kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása* című könyvében így ír erről:

„A 2. szokás legalapvetőbb alkalmazása az, hogy ha már a mai napot is úgy kezded, hogy képet alkotsz életed végéről. Ez aztán viszonyítási alapul szolgálhat ahhoz, hogy életed minden más időszakát is megvizsgáld. ...és eldöntheted, hogy mi az számodra, ami valóban számít.” „Rendkívül könnyű beleesni a lázas tevékenység csapdájába. Elmerülhetsz az élet sűrűjében, egyre feljebb kapaszkodhatsz a számárlétrán, de végül rájössz, hogy a létra nem is ahhoz a falhoz van támasztva, amelyre fel akartál jutni.”

(Összeállította Sallay Edit és Réthelyiné Hevesi Mónika)

VILLÁMINTERJÚ.....

Ákos bácsival, az iskola egyik kedvenc tesi tanárával

Az októberi szám interjúalánya, Norbi azt javasolta, hogy novemberben kérdezzük Ákos bácsit. Vendégszerzőink, Nyulasi Petra és Gál Botond így is tettek. Ákos bácsit egyik testnevelés órája előtt „csípték el” néhány gyors kérdés erejéig.

Boti: Ákos bácsi, hány éve tanít az iskolában?

Ákos bácsi: Ez a negyedik tanévem, amiben most éppen vagyunk. Kicsit kurta volt az elmúlt három év, mert a COVID miatt volt benne egy kis szünet, de szigorúan a statisztikát nézve már négy éve.

Boti: Melyik a kedvenc sportága?

Ákos bácsi: Ez szerintem egyértelmű: a kézilabda. De nagyon szeretem a jégkorongot is. *(Itt elkezdenek a jégkorongról beszélgetni....)*

Boti: Hétvégén szokott-e meccsre járni?

Ákos bácsi: A saját csapattal természetesen minden hétvégén járok meccsre. Jelenleg két csapatom is van. De az is előfordul, hogy bajnoki meccsre megyünk. Illetve, ahol edzősködöm, ott a felnőtt csapat meccseire is el szoktam menni.

Petra: Sport után beszéljünk a 7 szokásról is. Melyik Ákos bácsi kedvenc 7 szokása?

Ákos bácsi: Ez nagyon nehéz kérdés, mert igazából mindegyiket kedvelem, így nem is tudnék egyet sem kiemelni kedvencként. Összességében ez egy nagyon jó életvezetési program és én nagyon örülök, hogy ebben az iskolában ti ezzel megismerkedhettek. Úgy gondolom, hogy ezáltal az osztályfőnökök jobban tudnak motiválni benneteket. Hasznos sémát, gondolatokat kaptok a program által. Amúgy Nektek melyik a kedvencetek?

Petra: Én a 7. szokást, az „Élezd meg a fűrészt” tartom a leghasznosabbnak.

Boti: Én a 4. szokást mondanám: „Gondolkodj nyer-nyerben!”

Petra: Melyik szokást használja a leggyakrabban?

Ákos bácsi: Mindegyiket egyformán használom.

Boti: Ákos bácsi, az utolsó kérdésünk jön: Ki legyen a következő interjú alany?

Ákos bácsi: Maradjunk a tesinél! Gina nénit kérdezzétek meg decemberben!