



# ORATORIO SAMZ

Percorso adolescenti anno pastorale 2011-2012

Incontri III area

Area  
Tempo

# I incontro

Lunedì 30/1/12

## COME DIVIDO IL MIO TEMPO

Cerchiamo di capire come organizziamo e trascorriamo il nostro tempo...

Il seguente diagramma rappresenta lo spazio di una settimana? Se dovessi suddividere questo tempo tra studio, tempo libero, relazioni sentimentali, amicizia, preghiera e attività varie tra le quali mangiare, dormire, ecc...

Però prima descrivi schematicamente cosa fai per ogni singola voce:

Studio:.....  
.....

Tempo libero: .....  
.....

Amore:.....  
.....

Amicizia:.....  
.....

Preghiera .....  
.....

Attività di sopravvivenza .....  
.....

Come suddividi il tuo tempo durante la settimana? Riporta la tua suddivisione del tempo all'interno del diagramma vuoto.

### **Ragioniamo insieme:**

Ora osserva con calma il diagramma che hai disegnato. Sei soddisfatto del modo in cui suddividi il tuo tempo? Per cosa vorresti avere più tempo? Per cosa vorresti spendere meno tempo? Cosa potresti fare praticamente per cambiare qualcosa?

Lunedì 06/02/12

# Il incontro

Prendiamo in considerazione tutte le cose che facciamo del tempo libero e classifichiamole secondo quattro punti di vista...

Ricopiate le coordinate dietro a questo foglio. I due quadranti superiori potranno contenere tutte quelle attività che facciamo da soli nel nostro tempo libero.

I due quadranti inferiori invece, contengono tutte le attività che facciamo insieme agli altri. Inoltre nei due quadranti di sinistra sistemeremo le attività che hanno principalmente un carattere passivo - contemplativo, mentre nei quadranti sulla destra metteremo le attività attivo - produttive.

Se ad esempio gioco in una squadra di pallavolo, questa attività appartiene al quadrante IV. Se faccio sport da solo, mi troverò nel quadrante II. Se ascolto musica da solo scriverò nel quadrante I, mentre se vado ad una mostra con la mia famiglia, nel quadrante III.

Scriviamo il numero (totale) delle attività nei diversi quadranti. Guardiamo i nostri quadranti:

- Sono soddisfatto della distribuzione delle mie attività nei quattro quadranti? Noto qualcosa a cui non avevo mai pensato?
- Quanto si bilanciano tra loro le attività del mio tempo libero? - Su quale attività mi concentro di più? - Cosa vorrei cambiare? Cosa aggiungere?