******

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Психолого-педагогический центр "Помощь" г. о. Самара

**«Тайм-менеджмент» - управление временем**

Подготовили:

педагог-психолог Боженова Елена Анатольевна,

педагог-психолог Толкачева Юлия Сергеевна.

г. Самара

2017

**Цель:** проанализировать эффективность использования времени и познакомить учащихся со способами успешной организации своей работы.

**Участники:** школьники старших классов. Участники делятся на команды по 4-6 человек.

**Ведущие:** 1-3 человека.

Оборудование и материалы: бланки №1, 2 (см приложение).

Ход мероприятия:

**Приветствие.**

Дорогие ребята, все вы, наверное, знаете поговорку «Время-деньги». Действительно, самое дорогое, что есть у человека, то, что гораздо дороже денег – это отведенное ему время, поэтому очень важно научиться использовать его рационально, а не тратить впустую. Если мы потеряем 1000 рублей, то это восполним, так как сможем заработать. Если мы потеряем 10-20 часов, то эту потерю мы не сможем восполнить никогда. Для того чтобы понять умеем ли мы ощущать движение времени, давай проведем с вами упражнение. Если для вас типично застрять у компьютера на полтора часа, а вы думаете, что прошло минут 15, это упражнение для вас. Оно поможет вам определить способны ли вы точно чувствовать время.

 **Упражнение «Чувство времени»**.

На доске рисуется шкала с осью времени. Один из ведущих передвигается по ней соответственно пройденному времени. Дается инструкция:

По нашей команде закройте глаза и откройте их тогда, когда по вашим ощущениям пройдёт 1 минута. Не нужно считать в уме секунды или слушать секундную стрелку у часов. Просто доверьтесь своему внутреннему чувству времени и откройте глаза, когда вам покажется, что минута закончилась. Открыв глаза, посмотрите на доску и запомните реальное время.

Не расстраивайтесь, если откроете глаза раньше или позже. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не будете чувствовать 1 минуту. Со временем можно увеличить интервал до 5 минут.

Научившись чувствовать время, вы сможете контролировать любой процесс. Почувствуете, когда пройдет полчаса сидения за компьютером, почувствуете, когда проведете в соцсетях больше времени, чем нужно. Будете знать, когда от сплетен и пустых разговоров перейти к работе.

Если получилось меньше, это означает, что вы слишком спешите, есть опасность быстрого истощения. Время движется на самом деле медленнее, чем вам кажется.

Если более минуты – вы предпочитаете не торопиться, но иногда все-таки следует ускорять восприятие времени, иначе вы можете не успеть что-либо сделать.

**Упражнение «Пирог времени».**

А теперь давайте узнаем насколько хорошо вы чувствуете и распределяете время в течении суток. Как вы думаете, сколько у вас свободного времени, которое вы организуете сами?

(Каждая команда получает бланк №1 с изображением «Пирога времени», цветные карандаши).

Сейчас мы вместе с вами посмотрим, как тратим время в течении дня. На презентации вы увидите примерный вариант распределения дел в течении дня. А каждая команда распределяет количество часов, которые вы тратите на эти дела, по своему усмотрению.

 У нас есть каждодневные дела, которые мы обязательно выполняем - назовём их «жесткими».

 1. Сон. Мы отвели на него рекомендуемые 8 часов. Отметьте в своих бланках сколько вы тратите на сон.

2. Школа – 6 часов.

3. Дорога (в школу, из школы, на кружки и т.д.) -1час.

4. Еда (в течение дня) – 2 часа.

5. Уроки (выполнения домашнего задания) – 3 часа.

6. Отдых – 1 час.

У нас осталось 3 часа свободного времени.

Оставшееся время мы можем распределить на дела, которые назовем «гибкими». Это дела, которые не являются обязательными для выполнения к какому-то сроку, но помогут вам в будущем достигнуть успеха и развиваться. Их вы укажите на следующем бланке.

**Упражнение «Поглотители времени»**

(Командам раздается бланк №2 «План дня», в котором уже указаны жесткие дела).

Придумайте полезные дела, которые в будущем приведут вас к успеху.

Участники в командах распределяют свободное время на гибки дела. И презентуют их другим командам.

В конце дня необходимо поставить отметку о выполнении дел в графе «Контроль». И проанализировать причины их невыполнения.

С ребятами проводится дискуссия, в которой обсуждаются полезные дела и выявляется то, что помешало выполнить дело, «поглотители времени».

Проводится мозговой штурм на тему - способы борьбы с «поглотителями времени».

Для расширения кругозора детям предлагается ознакомиться с возможными причинами потери времени:

• не умею отделить важные дела от второстепенных;

• не планирую предварительно свой день;

• личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);

• не всегда знаю, что нужно делать;

• отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);

• не умею сказать «нет»;

• моя личная недисциплинированность;

• не довожу начатое до конца;

• долго раскачиваюсь в начале каждого дела;

• много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;

• не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;

• очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

Пусть вас не смущает большое количество отмеченных вами слабых мест. Определите «свои» 3 наиболее дорогостоящие и придумайте способ, как их устранить. Одолев три важнейших «поглотителя» времени, вы сможете значительно сократить потери времени.

**Вывод**

Для достижения поставленных целей необходимо приучить себя обязательно планировать завтрашний день, записывать план накануне, а по окончании дня обязательно контролировать, что из намеченного сделано, а что нет и почему.





**План дня понедельник 30 сентября**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Дело | Контроль | Что помешало |
| 1 |  | Подъем, сбор в школу |  |  |
| 2 |  | Дорога в школу |  |  |
| 3 |  | Учеба в школе |  |  |
| 4 |  | Дорога из школы домой |  |  |
| 5 |  | Обед |  |  |
| 6 |  | Отдых |  |  |
| 7 |  | Уроки |  |  |
| 8 |  | Ужин |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  | Отбой |  |  |

**План дня понедельник 30 сентября**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Дело | Контроль | Что помешало |
| 1 |  | Подъем, сбор в школу |  |  |
| 2 |  | Дорога в школу |  |  |
| 3 |  | Учеба в школе |  |  |
| 4 |  | Дорога из школы домой |  |  |
| 5 |  | Обед |  |  |
| 6 |  | Отдых |  |  |
| 7 |  | Уроки |  |  |
| 8 |  | Ужин |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  | Отбой |  |  |