

Занятие для детей «Тайм-менеджмент для школьников»

Цель: научить детей владеть технологией «тайм-менеджмента» для успешного планирования своей деятельности.

Задачи:

- 1) формирование у школьников позитивной мотивации, направленной на «управление временем»;
- 2) формирование у школьников представления о ситуациях, в которых происходит потеря времени, и способах организации времени в таких ситуациях;
- 3) обучение школьников планированию времени в учебный период и в свободное от учебных занятий время.

Ход занятия:

Вступительное слово.

Цель: формирование у школьников позитивной мотивации, направленной на «управление временем».

Рано или поздно в наших школах начнут учить детей «времяпользованию» - учить, как беречь время, как его находить, как его добывать.

Мы сегодня поговорим об основах тайм-менеджмента, которые принесут значительную пользу, если их начать применять в жизни.

Перед тем, как мы приступим к делу, задам вам вопрос: **«Как вы относитесь к краже ваших денег?»** Полагаю, ничего хорошего вы в этом не видите. Но время – это еще большая ценность, чем деньги, нужно как можно быстрее это понять. Данная ценность невосполнима. Научившись беречь своё время, вы проживете свою жизнь более наполнено, интересно и со смыслом.

Мозговой штурм «Причины нехватки времени»

Цель: формирование у школьников представления о ситуациях, в которых происходит потеря времени.

Инструкция.

Какие у вас причины нехватки времени?

Примеры ответов:

1. Я слишком долго делаю домашние задания.
2. Много времени отнимает интернет и телевизор.
3. Не планирую предварительно свой день. Отсюда перекладываю дела на потом, и нет четкой картины, чем нужно заниматься.
4. Легко отвлекаюсь от важных дел на посторонние.
5. Не довожу начатое дело до конца.
6. Делаю всё очень медленно и вообще долго раскачиваюсь в начале дня.

Работа с презентацией «Тайм-менеджмент для школьников».

Цель: формирование у школьников представления о ситуациях, в которых происходит потеря времени, и способах организации времени в таких ситуациях, обучение школьников планированию времени в учебный период и в свободное от учебных занятий время.

Инструкция.

Глава 1. Причины нехватки времени

В данной главе необходимо перечислить все основные причины, по которым у вас не получается делать большее и найти для них решение



Сон

7 часов



Сборы в школу

1 час



Учёба

6-7 часов

На выполнение домашних заданий, на свои увлечения, общение с друзьями, все дела и обязанности вам остаётся 9 часов! Это, поистине, целое богатство, о котором мечтают многие взрослые, которые проводят значительное время на работе.

Далее я постараюсь обстоятельно пройтись по этим проблемам, «пожирателям времени».

Причина 1.

Я слишком долго делаю домашние задания.

Выполняйте домашнее задание с утра. Для этого необходимо вставать на 2 часа раньше, ложиться спать, разумеется, тоже. У большинства производительность с утра ровно в 2 раза выше, чем вечером. Например, если вы выполняете уроки вечером в течение 4 часов, то утром эта же работа займет у вас всего 2 часа. Плюс вы значительно лучше будете усваивать информацию. Вы не только сократите время работы, но и качество занятий с утра будет выше. Кроме того, к первому уроку в школе ваш мозг в отличие от одноклассников, будет в полной боеготовности, он быстрее будет соображать, тогда как ваши одноклассники, как правило, еще весь первый урок зевают и не понимают, что к чему.

Сейчас достаточно сильно укоренилась тенденция проводить в социальных сетях почти всё своё свободное время, общаясь и просматривая картинки из известных пабликов. Однако утром вас практически никто не сможет отвлечь от работы, потому что попросту будет некому. Ваши одноклассники будут спать. А вечером в отличие от них, вы сможете заняться любимым делом. Как вы потратите выигранные два часа от выполнения уроков утром – решать вам.

Причина 2.

Много времени отнимает интернет и телевизор.

Социальные сети

Данная технология, задача которой была дать человеку возможность делать большее за меньшее время, для многих наоборот стала настоящим котлом, в котором сжигаются тысячи часов. Одно время этот «котёл» также поедал и значительную часть моего времени. Я решил, что эту проблему можно решить только радикальным путём.

1. Дать возможность писать личные сообщения «ВКонтакте» только нескольким человекам. Например, у меня получилось всего 3, это те люди, с которыми нет возможности общаться вживую. Они находятся далеко от меня.

2. Убрать из новостной ленты паблики, которые никак не развивают меня и не дают ничего полезного. Сейчас я получаю новости только от своей учебной группы. Отфильтруйте всё ненужное.

3. Удалил аккаунты в Twitter, Instagram. Первое время на меня обижались и спрашивали – «Почему я не могу написать тебе "ВКонтакте"»? Со временем до большинства, наконец, дошло, что по очень важным делам мне можно позвонить. И что вы думаете, поток бессмысленного общения «ради общения» прекратился.

Телевизор

Подумайте, что с вами случится, если не будете смотреть телевизор? Да, с вами НИЧЕГО не случится! 99,9% информации, которую вы получаете из газет, телевизора или интернета — не связаны с вами вообще никаким образом. Зачем бесполезно волноваться по поводу того, «куда катится мир»?

Причина 3.

Я не планирую свой день.

1. План:

- Маленькими порциями
- Сроки исполнения
- Составлять план за 1 час пред сном

2. Отдых - 30-минутный сон восстановит силы.

3. Собирайтесь вечером.

4. Уроки – от легких к сложным.

5. Дела – от сложных к легким.

6. Ведите учет времени – блокнот.

7. Время ожиданий – с пользой.

Причина 4.

Легко отвлекаюсь от важных дел на посторонние.

Когда вы взялись выполнять какое-то важное дело, работаете над домашним заданием, решаете тест или пишете сочинение – важно не отвлекаться, иначе вы будете сбиваться с мысли, терять концентрацию и времени на работу будет уходить значительно больше.

Далее идут некоторые советы, которые помогут вам решить данную проблему.

Создаём благоприятные условия для работы и чтения

1. Найдите укромное место. В школе вы можете пойти в библиотеку или в пустой класс, чтобы почитать или позаниматься полезным делом.

2. Позвольте технологиям работать на вас. Отключите на телефоне звук и все уведомления, которые приходят на телефон, можно даже ставить режим «В самолёте» и до вас никто не сможет дозвониться в это время. И заведите себе привычку проверять почту или сообщения из социальных сетей по расписанию. Если вы часто отвлекаетесь, то поставьте для начала задачу проверять их не более 5 раз в день. Потом можно уменьшить этот показатель.

3. Пусть другие работают на вас. Всё успеть немудрено. Да и этого не надо. Когда вы находитесь дома, просто попросите отвечать на звонки своих родителей и чтобы просто не отвлекали вас.

4. Включите фоновую музыку. Есть предположение, что произведения Моцарта, как и любая другая классическая музыка, способствуют улучшению концентрации и запоминанию во время чтения и заучиванию текста. Когда вы работаете, пусть она звучит фоном, чтобы помочь вам сосредоточиться на вашем занятии. Если вы не любите Моцарта, послушайте просто музыку без слов или любую успокаивающую мелодию. Отлично подходит что-то в стиле нью-эйдж, где звучат фортепиано и гитара. Убедитесь, что выбранные мелодии вам не мешают.

5. Сядьте в правильном месте. Если вы хотите повысить свои шансы научиться концентрироваться и лучше понимать и запоминать текст, сядьте за письменный стол или за парту, поскольку именно эти места ваш мозг привык связывать с работой.

6. Выключите телевизор. Если вы собираетесь заняться серьезным чтением и ставите перед собой определенные цели и задачи, аккомпанемент в исполнении включенного телевизора будет только мешать.

7. Читайте в наиболее продуктивные для себя часы дня. Если вы знаете, что вам лучше работается утром, найдите возможность почитать в это время. Составьте расписание своего чтения в соответствии с естественным ритмом вашего организма.

8. Блокнот всегда должен быть с вами. Если вы собираетесь много прочесть (или много работать) и у вас в голове куча самых разных дел, запишите, о чем вы думаете. Если вас беспокоит, что вы можете забыть кому-то позвонить, напишите себе памятку.

9. Ставьте себе временные рамки. Отведите то время на чтение, которое реально можете на него потратить. Когда я пишу этот материал, передо мной стоит секундомер, который позволяет мне быстрее работать. Ты начинаешь чувствовать время, которое неумолимо бежит.

10. Делайте перерывы. Каждый школьник или студент должен много читать. Но чтение часами без отдыха не только может довести до изнеможения и усталости, но и в дальнейшем будет вызывать у вас неприятные воспоминания, которые могут привести к тому, что потеряете интерес к чтению. 45 минут – это не с потолка придуманная цифра. Позволяйте себе отрываться от чтения каждые 45 минут. Чем дольше вы работаете, тем длиннее должны быть ваши остановки. Если вы поставили себе задачу отвести на чтение 3 часа, то на первый перерыв можно отвести 5 минут, после второй сорока пятиминутки 10, после третьей – 15. Затем, конечно, будет полезно позаниматься физическим трудом.

Учим себя говорить «Нет»

Одна из причин, почему мы так часто отвлекаемся с важных дел на посторонние, заключается в том, что мы просто не умеем отказывать людям. Они нас просят, порой, совершенно элементарные вещи, с которыми бы точно справились, но у нас включается

в голове механизм, который едко подсказывает нам – «помоги, если не хочешь, чтоб испортились отношения». Как однажды заметила Яна Франк в своей книге «Муза и чудовище», «99 процентов поводов, по которым к вам обращаются, на самом деле срочными не являются вообще». Так стоит ли мгновенно реагировать на чью-либо просьбу в ущерб своему делу? Только представьте, сколько бы вы успели сделать, если бы не отвлекались каждый раз!

К тому же, если отреагировать на просьбу не сразу, а через 15 минут, то вы удивитесь, что якобы «нерешаемая без вас проблема» уже решена! Учитесь говорить «нет». «Нет» – это решение, «может быть» – самый плохой ответ, который только можно себе представить. Когда мы говорим человеку «нет», то мы заставляем его задуматься. Задуматься в первую очередь над тем, как всё же попытаться самостоятельно справиться с решением вопроса. А так как мы со временем приучаем своё окружение перекладывать даже самые мелкие вопросы и обязанности на свои плечи, то немудрено, что человек попросту перестаёт думать над проблемой. Его задача отныне как можно скорее найти вас и всучить свою проблему.

Будьте хладнокровны. Говорите своё стойкое «нет» или «да». Но всё же «нет» лучше, чем «да». Не бойтесь просить людей подождать, отстать, перезвонить через 15 минут или полчаса. Поверьте, в их жизни за это время ничего невероятного не случится. Потому что люди обращаются к вам тогда, когда в первую очередь это удобно им. А так как они нуждаются в вас, то подождать пока будет удобно вам – их дело.

Если кто-то просит вас, чтобы вы за него что-то сделали, спросите: «Постойте, а что вам, собственно, нужно, и где это можно найти?» Таким образом, вы предоставите ему самому решение проблемы. Поэтому всегда задавайте вопросы, прежде чем по привычке сказать: «Хорошо, я сам займусь этим». И возьмите себе на вооружение фразы:

- Извините, но у меня уже и так слишком много дел и обязанностей.
- Благодарю за предложение, но я вынужден отказаться.
- Спасибо, что вы обо мне вспомнили, но у меня другие планы.

Ведь в большинстве случаев достаточно просто сказать «нет», чтобы человек перестал вас что-либо просить сделать.

Заключительное слово. Выводы.

Всё же надеюсь, что применив хотя бы некоторые из советов, вы поймете, что ваша работа была не напрасна. Как говорил великий промышленник Г. Форд, «всё можно сделать лучше, чем делалось до сих пор». Стремление менять свои привычки, делать их полезными не только для себя, но и для окружающих – великое дело.

В конце занятия все участникам раздаются памятки «10 ключевых советов по тайм-менеджменту».

Рефлексия занятия.