

Елена Иванова
Татьяна Сидорова
Иллюстратор Алиса Дьяченко



ТАЙМ-

менеджмент

для школьников



Книга для
учителя

ЧАСТЬ 1. РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ

Занятие 1. ОПРЕДЕЛЯЕМ ЦЕЛЬ

План занятия:

1. Приветствие ребят. Знакомство
2. Теоретическая часть
3. Практическая часть
4. Заключение



1. Приветствие ребят. Знакомство

Педагог: Добрый день, ребята! Рада вас видеть у нас в центре. Давайте посмотрим правде в глаза – иногда кажется, что времени катастрофически не хватает. Уроки, домашние задания, секции, встречи с друзьями, а еще хочется просто отдохнуть! И часто мы просто не успеваем сделать все запланированное. Знакомо?

В ходе нашего курса в центре «Футуриум» мы не будем учиться волшебству и не будем превращаться в роботов, но мы поговорим о чем-то не менее полезном – о тайм-менеджменте. Это не какой-то скучный секрет, а очень практичный навык, который поможет вам не только успевать больше, но и чувствовать себя увереннее, спокойнее и даже счастливее.

Тайм-менеджмент – это не про то, чтобы постоянно бежать и что-то делать. Это про то, как правильно распределять свое время, чтобы успевать то, что действительно важно, и при этом находить время для отдыха и любимых занятий.

Мы узнаем, как ставить цели, как их правильно планировать, как избежать прокрастинации и как эффективно использовать каждую минуту. Уверена, что после этого курса вы сможете взглянуть на свое время по-новому и взять его под свой контроль. Готовы начать это увлекательное путешествие в мир управления своим временем? Тогда, вперед! Но сначала познакомимся.

На первом занятии важно познакомить ребят друг с другом, так как они будут заниматься вместе и важно умело создать комфортную атмосферу. Предлагаем провести такие игры на знакомство (на ваш выбор):

АВТОГРАФЫ

Дайте каждому игроку карандаш и листок бумаги. Затем каждый человек начинает обходить других, стараясь выяснить кто есть кто. Обходя друг друга, игроки просят каждого назвать свое имя и фамилию. Побеждает игрок, первым собравший полный список имен с правильными подписями.

АССОЦИИИ ПО ПРИЛАГАТЕЛЬНЫМ

Каждый ребенок помимо имени называет прилагательное, начинающееся с той же буквы, что и его имя, которое его характеризует по его мнению.

АВТОПОРТРЕТ

Каждый участник получает задание на небольшом листе нарисовать свой портрет, но в несколько необычной форме: вместо глаз нарисовать то, на что любит смотреть, вместо рта - что любит кушать, вместо ушей - то, что любит слушать, вместо волос - о чем чаще всего думает, вместо носа - то, что любит нюхать. Все портреты приклеиваются на лист ватмана: «Знакомьтесь, это мы!»

2. Теоретическая часть

Педагог: После такого теплого, дружного знакомства, перейдем к сегодняшней теме занятия «Определяем цель»

Вы согласны с мнением, что никакие техники по планированию времени не будут работать, если изначально не определены цели?

Дорогие ребята, задайте себе следующие вопросы:

- Какие результаты вы хотите получить в итоге курса?
- Для чего вам эти результаты?
- Что изменится для вас, если вы получите эти результаты?

Задали? Ответили? Тогда движемся дальше.

Правильное распределение времени

Чтобы хорошо учиться и успевать готовиться к аттестациям, контрольным и т.д., необходимо научиться планировать время. **Тайм-менеджмент** — один из самых важных навыков в XXI веке. Умение распределять время поможет в выполнении задач, расстановке приоритетов и достижении целей.

В нашем центре на занятиях вы будете придерживаться определенного алгоритма, следуя которому вы сможете привести в порядок все свои дела, добиться успехов и всё успеть. А ещё это поможет в борьбе с прокрастинацией, которая часто мешает отбросить всё ненужное и приступить к делам.

Педагог раздает детям рабочие тетради – **Планеры**.

Педагог: Это ваши личные Планеры. В этих рабочих тетрадях вы будете записывать умные мысли, инсайты с занятий и иногда выполнять домашние задания. А в целом, это ваша записная книжка, где вы можете оставлять свои заметки, планировать свои дни и обращаться за мудрыми мыслями.

Сейчас откройте страницу 3 и прочитайте умные мысли великих людей. Согласны с ними? (Обсуждение)

Определяем цель

Педагог: О чём вы мечтаете? Поступить в лучший вуз мира, выиграть Олимпиаду / Конкурс / Конференцию или стать чемпионом по танцам? Сформулируйте свои мечты и запишите в своем планере. *Дети записывают от одной до 5 целей.*

В Дополнительных материалах у вас есть Презентация к занятиям, используйте ее для визуализации ваших слов.

Педагог: (слайд 2) Ваши мечты – это и есть ваши цели. Можете их подкорректировать? А теперь подумайте, что нужно сделать, чтобы достичь этой цели. Это поможет вам выделить главное, чтобы затем распорядиться своим временем правильно.

Обсуждение, ответы ребят

3. Практическая часть

Выполните с ребятами такое задание:

Упражнение «Я могу повлиять» (Слайд 3)

1. Ребята, откройте рабочую тетрадь (Занятие 1) и запишите те факты или обстоятельства, которые вас интересуют или беспокоят. Это может быть все, что угодно: отсутствие в доме животных, отношения в классе, вы поругались с другом, в мире много голодающих и т.д.

2. Обсудите с ребятами получившийся список. Отметьте красным маркером те элементы списка, которые ребенок при желании может изменить или на которые может повлиять уже сейчас. Например, отношения с друзьями или его собственная успеваемость. Порадуйтесь и погордитесь вместе с ребенком, что в его власти изменить те или иные события или повлиять на определенные обстоятельства.

3. Дайте задание ребятам отметить желтым маркером те элементы списка, которые ребенок пока не в состоянии изменить, притом что ему хотелось бы иметь такую возможность. Например, это может быть какая-то ситуация в школе. Обсудите с ребятами, что они могут сделать, какие знания и умения приобрести, что поменять в самих себе, чтобы суметь повлиять на те обстоятельства, которые они не могут изменить сейчас. Наметьте вместе с ребятами возможный план действий, которые позволят им переломить ситуацию. Например, если ребенок научится кататься на роликах или скейтборде, его зауважают и будут с ним дружить ребята, которые сейчас его не замечают.

4. Дайте задание ребятам отметить синим маркером те элементы списка, на которые ребенок, на его взгляд, совершенно не может повлиять. Обсудите с детьми, действительно ли их волнуют данные элементы списка, хочется ли им хоть как-то быть причастным к их изменению? Обсудите, кто (какой человек или какая организация), с их точки зрения, мог бы повлиять на эти обстоятельства? Как возможно приобрести те качества, которыми обладает такой человек? Что нужно сделать для того, чтобы быть интересным данной организации?

5. Наметьте вместе с детьми возможный план действий. *Например, ребенка волнует то, что некоторые виды животных постепенно исчезают с лица зем-*



ТАЙМ-

менеджмент

для школьников



{FUTURIUM}

