Воронежская область

Лискинский муниципальный район

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Совхозная средняя общеобразовательная школа»

Номинация: «Внеклассное тематическое мероприятие»

«Тайм - менеджмент или искусство управления временем»

Адресность: подростки 13-15 лет.

Автор: Толкунова Юлия Викторовна,

педагог – психолог МКОУ «Совхозная СОШ»

2018

Ничто в действительности не принадлежит нам,

кроме времени, которым мы владеем даже тогда,

когда больше ничего не имеем.

Бальтасар Грасиан

1. Характеристика контингента участников мероприятия.
	1. Психологические особенности детей в подростковом возрасте.

 В современном мире понятие «подросток» вызывает ассоциацию сложности, трудности общения, непонятности. Взрослым людям сложно понять, что, находясь в юности, переходя от детства к взрослости (период жизни 13-15 лет), подросток ощущает себя уже выросшим, по сути оставаясь ребенком. Оставаться в этот сложный для ребёнка период его доверенным лицом – большая удача, хоть и невероятно сложно. Для этого необходимо знать о тех особенностях, которые появляются на этом этапе жизни и формируют его личность. Основным действием ближайшего окружения (родители и друзья более старшего поколения) являются помощь и содействие, иными словами, быть с ним внимательным и общаться «на его языке». В это время молодой человек находится в трудном для себя жизненном периоде. У него проходит формирование своих взглядов и своего мнения по любому вопросу и понятию. Важность данного периода в жизни человека объясняется тем, что в это время закладываются основы моральных и социальных установок личности. Почему трудный возраст?
 1) происходят многочисленные качественные сдвиги, которые носят характер ломки прежних особенностей, интересов и отношений (эта ломка происходит чаще всего бурно, неожиданно, скоротечно);
2) изменения в этом возрасте сопровождаются:
а) субъективными трудностями подростка (внутренние переживания, сумятица, физиологические, трудности);
б) трудности для родителей и педагогов в воспитании подростков (упрямство, грубость, негативизм, раздражительность и т. д.)

Этот возраст называют – «время 5 НЕ»
НЕ хотят учиться как могут.
НЕ хотят слушать советов.
НЕ убирают за собой.
НЕ делают домашние дела.
НЕ приходят вовремя.
Кроме того, необходимо учитывать биологический фактор в развитии подростка.

* 1. Изменения когнитивной сферы подростка

 В период подростничества, особенно на среднем его этапе, происходит совершенствование интеллектуальных процессов и мышления, что является основой формирования личности.

Реализуется деятельностный подход во взрослении молодого человека, под влиянием комплексного школьного обучения, частью которого и является развитие элементов когнитивной сферы личности, то есть функций психики подростка.

Такой процесс, как восприятие, в этом возрасте, приобретает избирательный характер, с возможностью аналитико-критических умозаключений.

Внимание, в этот период, приобретает возможность чёткого переключения и распределения. Улучшаются и развиваются и его параметры: увеличивается объём и укрепляется устойчивость. Оно становится произвольным и контролируемым самим подростком. Это указывает на возникновение и проявление избирательности внимания.

Развивается также и память. Она претерпевает те же изменения, что и внимание – приобретается полностью осмысленный характер по запоминанию и осмыслению.

Эмоциональная сфера имеет колоссальное значение в жизни подростка. В этом возрасте они любят «купаться» в собственных эмоциях – печали, одиночества, гневе, чувстве вины, эйфории. Подростки исключительно бурно и непосредственно выражают свои эмоции, часто бывают исключительно несдержанны.

Параллельно с вышеперечисленными функциями психики подростка в средний период взросления 13 -16 лет, развивается самостоятельное мышление. Что позволяет ребёнку переходить и оперировать индивидуальными умозаключениями. Но нельзя не учитывать, что главная потребность этого возраста – потребность в общении со сверстниками. Общение – это познание себя через других, поиск самого себя, внимание к своей внутренней жизни, самоутверждение личности. Поскольку общение превалирует, то происходит колоссальное снижение мотивации учения. Кроме того, одним из факторов снижения успеваемости подростков является большой объем информации и неумение правильно, рационально организовывать свое время.

1. Вид мероприятия.

Мероприятие проводиться в форме мастер – класса, в ходе которого участники работают как индивидуально, так и в группе. Место проведения – просторный кабинет.

1. Цель мастер - класса: научить подростков практичным инструментам тайм-менеджмента.

Задачи:

* обучить эффективным инструментам планирования и распределения времени;
* развить на практике базовые навыки тайм-менеджмента;
* воспитать бережное отношение к своему здоровью.
1. Продолжительность мероприятия – 45 минут.
2. Необходимый материал: столы, стулья, бланки к упражнениям, ручки, цветные карандаши, цветная бумага (синий, красный, желтый цвет), нити, свисток, секундомер, плаката с матрицей Эйзенхауэра.
3. Общий план мероприятия.

Ход мастер - класса.

Введение.

Упражнение 1. «Знакомство». Ведущий представляется и предлагает сыграть в игру «Ладошки».

Цель: знакомство участников группы друг с другом.

Инструкция участникам: игру начинает ведущий, протягивая правую ладонь, называет свое имя и говорит, что он умеет делать хорошо, потом протягивает левую ладонь и говорит, чему он хотел бы научиться. К его левой ладони прикладывает свою правую ладонь участник, который умеет делать, то, чему хотел бы научиться ведущий и говорит, протягивая свою левую ладонь, что не умеет делать он и т.д. В результате получится круг и все участники познакомятся друг с другом или узнают что-то новое о своих товарищах.

Упражнение 2. «Чувство времени».

Цель: осознание своих личных ресурсов (насколько точно они ощущают течение времени).

Необходимый материал: свисток, секундомер, листы бумаги, ручки.

Инструкция участникам: надо уметь контролировать время, отведённое на работу и отдых, мысленно научиться давать себе «звонки» (ведущий свистит в свисток, привлекая внимание участников, и незаметно включает секундомер). Это поможет выработать у себя чувство времени. Человек, обладающий таким чувством, всегда знает, который час, всегда рассчитывает своё время и потому всё успевает, никуда не опаздывает.

А есть ли у вас чувство времени? Как оно развито?

Конечно, чувство времени есть у каждого человека, только у одних оно работает с точностью до минуты, а у других разлажено – плюс-минус полчаса (ведущий второй раз свистит в свисток и останавливает секундомер).

А теперь, не обсуждая вслух, запишите на листочках (участники получают их в начале занятия) сколько времени прошло с момента первого звонка до второго? Только не пытайтесь просчитать, прикинуть, а оцените своё ощущение времени.

И вот реальный результат (ведущий озвучивает показания секундомера)

Обсуждение: какое значение имеет чувство времени для человека.

Основная часть

Упражнение 3. «Матрицы Эйзенхауэра»

Цель: научить расставлять дела по приоритету.

Необходимый материал: бланки с «матрицей Эйзенхауэра», ручки, список дел.

Процедура проведения: ведущий рассказывает участникам о 4-х категориях дел по Д. Эйзенхауэру и принципы расстановки приоритетов. Расстановка приоритетов – одна из насущных проблем современных деловых людей, всё острее ощущающих дефицит времени. Верная расстановка приоритетов подразумевает оценку, какие дела необходимо сделать в первую очередь, а какие во вторую. Матрица Эйзенхауэра – это двухмерный график оценки приоритетности дел, условно разделённый на четыре зоны – категории. По горизонтальной оси графика оценивается срочность, по вертикальной – важность.

Есть мнение, что этот метод использовал знаменитый американский генерал Дуайт Эйзенхауэр. Он составлял матрицу классификации своих дел и существенно преуспел в делах, став 34-м президентом США, избравшись на этот пост два срока подряд.

Из чего состоит матрица Эйзенхауэра? (демонстрация плаката с матрицей)

Все дела, согласно матрице Эйзенхауэра, делятся на четыре категории:

А – важные и срочные («горящий проект», экстренные ситуации, неотложные дела).

В – важные и несрочные (долгосрочные цели, приоритетные задачи).

С – неважные, но срочные (рутина, внезапные посетители, мелкие дела, телефонные звонки).

D – неважные и несрочные (поглотители времени, мелочи).

Рассмотрим подробнее каждую категорию.

Категория А матрицы Эйзенхауэра (важные и срочные).

Это «аврал». Завтра презентация, а слайды ещё не готовы, потому что статистические данные ещё не собраны…

Категория В матрицы Эйзенхауэра (важные и несрочные).

Делам, попадающим в эту категорию, уделяют незаслуженно мало внимания, так как они несрочные, и угроза потерпеть фиаско отдалена во времени. Если относиться к ним халатно, то они грозят перерасти в дела категории А, и тогда придётся приложить гораздо больше ресурсов для их благополучного выполнения.

Категория С матрицы Эйзенхауэра (неважные и срочные).

Эти дела способны отнять очень много полезного времени, так как велика вероятность перепутать их с делами категории А. Очень важно правильно определить истинную приоритетность этих дел, в противном случае Ваши усилия будут расфокусированы.

Категория D матрицы Эйзенхауэра (неважные и несрочные). Это поглотители времени, которые способны занять собой значительную часть рабочего времени. К ним применим остаточный принцип выделения времени: время останется – сделаю, не останется – увы…

Как пользоваться матрицей Эйзенхауэра в повседневной практике.

Хорошенько разберитесь, какие категории дел существуют согласно матрице Эйзенхауэра.

Проанализируйте свою деятельность. Лучше всего выпишите на отдельный лист бумаги дела, которыми Вы были заняты вчера.

Определите, какие из них относятся к категориям А, В, С и D. Теперь Вы знаете их в лицо!

При планировании дня 60% времени выделяйте на дела категорий А и В, 20% на дела категории С, оставшиеся 20% — на спонтанную деятельность.

Практикуйтесь! Если первое время Вам не очень удаётся узнавать дела «в лицо», то со временем выработается навык, и Вы уже не ошибётесь.

Участникам предлагается самостоятельно распределить дела из списка по 4 категориям. Работа в группах 10 минут.

Упражнение 4. «Нить времени».

Цель: научить определять гибкие и жесткие дела.

Необходимый материал: нити, скрепки, ножницы, по 10 цветных карточек (синий-гибкие дела, красный-жесткие дела, желтый-выходной), список дел.

Инструкция для участников: для того, чтобы эффективно спланировать свой день, нужно познакомиться еще с такими понятиями как жесткие и гибкие дела.

Жесткие дела в дне – это дела, у которых четко определено время начала. Какие примеры вы можете назвать? (школьные уроки, классные часы, кружки и секции, начало сеанса в кино и т.д.)

Помимо этого у нас еще много дел, которые не обязательно делать в определенные часы, просто нужно успеть сделать. Такие дела называют «гибкими».

Я вам предлагаю «Нить времени». Это ваша неделя. Она распределена на дни. Вы с помощью скрепок распределите свои жесткие и гибкие дела в течение недели. Нить мобильная, она может изменяться вами в течение недели.

Индивидуальная работа 10 минут.

Упражнение 5. «Запланируй выходной»

Цель: проанализировать свои энергетические ресурсы.

Необходимый материал: листы с изображением лампочки, ручки.

Инструкция для участников: поразмышляйте о предстоящем выходном и составьте список дел, которыми бы вы хотели заняться, которые бы вас зарядили энергий и позитивом на предстоящую неделю. Это и будут ваши энергетические ресурсы, они нам необходимы для восстановления сил. Напишите свои ресурсы на лампочках, они вам будут помогать в ваши выходные.

Индивидуальная работа 10 минут. Обсуждение.

Заключительная часть. 5 минут

Вариант проведения анализа «Анкета», которая является методом оценки результативности мастер – класса.

Цель: проанализировать, насколько полезным для каждого участника было время, проведенное на мастер - классе.

Необходимый материал: анкета, ручки.

Инструкция участникам: ребята, предлагаю вам оценить мой мастер-класс, насколько полезным был он для вас, что нового и полезного вы для себя узнали.

Литература:

1.<http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/detskoe-dvizhenie-i-uchenicheskoe-samoupravlenie/metodicheskie-materialy/materialy-s-iii-vserossijskogo-pedagogicheskogo-festivalya-berega-detstva/master-klass-po-teme-tajm.html>

2. <http://detki.guru/psihologiya-rebenka/psihologiya-detej-14-16.html#h3_>

3. http://www.vhg.ru/parent\_page/psychologist/parents/?ELEMENT\_ID=1082

 4. Спирина Л.В. «Я взрослый и хочу быть свободным!...» или прыгнуть выше головы.

 5. .Копейкина И., Меркулова Т., Управление временем. Практические занятия и упражнения. - "Классное руководство и воспитание школьников" №02/2009;

6.Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей. – М..: Альпина паблишер, 202. – 297 с.

7.Спирина Л.В. «Я взрослый и хочу быть свободным!...» или прыгнуть выше головы. – Краснодар, 2005.-72с.

8.Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. – Спб.:Питер, 2008. – 160 с.

9.Шухова Н., Организация времени старшеклассника (из опыта проведения занятий).- Научно-учебный центр психологии Новосибирского госуниверситета, 1996;

10.Просто об управлении временем- [http://timestep.ru](http://timestep.ru/)

Приложение 1

Упражнение «Матрица Эйзенхауэра».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Срочные | Не срочные |
| Важные  | А | В |
| Не важные | C | D |

Приложение 2

Упражнение «Запланируй выходной»



Приложение 3

Анкета «Оценка мастер-класса»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка мастер-класса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |