



Время - невосполнимая ценность

Форма реализации практики: занятие

На кого направлена практика: (начальная и средняя школа)

Когда была реализована практика: (октябрь—ноябрь 2024 г.)

Если вы использовали в своей практике продуктивное решение Программы РЛП, укажите его

(УМК «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста»)



МОУ Леснополянская НШ им. К.Д. Ушинского ЯМР

р.п. Лесная Поляна,
Ярославский район,
Ярославская область

Телефон: (0852) 76-58-55

<https://sch-sad-les.edu.yar.ru/>

МОУ Леснополянская НШ
им. К.Д. Ушинского ЯМР

Тайм-менеджмент для школьника

Рабочие листы
(к занятиям по курсу
внеурочной
деятельности)

Автор: Балашова Ксения Михайловна



Обязательно попробуйте, если Ваша...

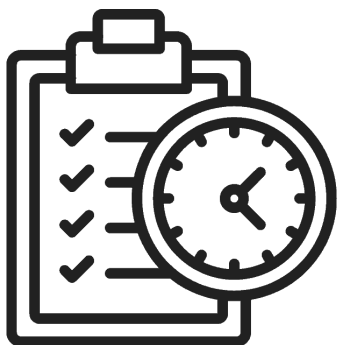
Цель: научить детей владеть техниками «тайм-менеджмента» для успешного планирования своей деятельности.

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.



Тайм-менеджмент

Анкета «Как используете свое время».

Знаешь ли ты, что такое тайм – менеджмент?

Как ты считаешь, нужно ли беречь время?

Соблюдаешь ли ты режим дня?

Планируешь ли ты свой день (дела, которые нужно выполнить в течение дня)?

Успеваешь ли ты сделать необходимые (или запланированные) дела в течение дня?

Считаешь ли ты, что ваше время часто тратится впустую?

Сколько времени (примерно) у тебя уходит на выполнение домашних заданий?

Сколько времени (примерно) тратится на просмотр телевизора, за компьютером (игры, общение)?

Что такое тайм-менеджмент?



Техники тайм-менеджмента



Правило трех. Оно означает, что для того, чтобы достичь желаемые цели, необходимо выполнить три самых важных дела за день.

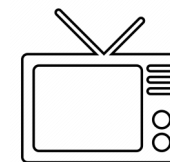
Помидор. Суть техники заключается в том, чтобы распределить ежедневные задачи, а затем поставить таймер на 25 минут. После того, как прозвенит будильник, необходимо сделать перерыв на пять минут и так далее. Когда человек повторит это 4 раза, можно сделать большой, полноценный перерыв.



Правило двух минут. Если задача займет не более двух минут — стоит выполнить её немедленно.

На начальном этапе занятия обучающиеся выполняют анкетирование и определяют насколько хорошо они умеют использовать свое время.

Знакомимся с монстром TeTeKo



Далее мы знакомимся с различными техниками тайм-менеджмента и учимся применять их в своей жизни.

QR-код на разработку

