Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Костомукшского городского округа «СОШ №2 им. А. С. Пушкина»

**Тайм-менеджмент: Как всё успеть?**

Выполнил ученик 3А класса:

Гоголев Илья

Руководители: Кочик В. Г., учитель начальных классов,

Поличейко А. С.

г. Костомукша

2023 г

**Введение**

Еще с раннего детства мама и папа следили за моим режимом дня и старались, чтобы я ложился и вставал в одно и тоже время. Я становился старше и пошел в детский сад. Там тоже строго следили за временем и соблюдением режима. Уже перед школой у меня появились дополнительные кружки, например, бассейн и английский язык. За моим распорядком дня следили родители.

Когда я пошел в школу, я стал более самостоятельным. Повзрослел и стал стараться делать все дела самостоятельно. Но стал замечать, что не все дела я успеваю делать вовремя. Мама постоянно напоминала, что каждому делу своё время Мне стало ясно, что так не годится, и что над этой проблемой надо работать.

 Случайно я узнал о тайм- менеджменте. Тайм- менеджмент - это технология управлением временем. Я нашел книгу «Как все успеть» авторы книги Нина Зверева Светлана Иконникова и стал её изучать. В книге нашёл ответы на многие вопросы. Почему одни люди успевают, а другие нет? Зачем нужен распорядок дня? Как делать уроки по-быстрому? Совы и жаворонки правда или миф? Что значит есть слона по кусочкам?

**Актуальность.**

 Мне стало интересно один ли я сталкиваюсь с такой проблемой. Я провел анкетирование в своем классе. Анкета помогла мне выявить и подтвердить актуальность этой темы.

Первый вопрос звучал так: «Напоминают ли взрослые о ваших делах?» 61% ребят ответили -постоянно или часто. 22% о – редко и лишь 17% делают все сами.

Во втором вопросе 39% опрошенных ребят рассказало, что их по утрам много раз будят взрослые. 28% ребят встают утром по-разному: то быстро, то еле просыпаются. 17% встают по будильнику сразу и для оставшихся 17% будильник играет много раз, потому что им сложно проснуться.

89% ребят просыпается во столько во сколько хочется на выходных. Тем самым не соблюдают режим в выходные дни. 6% спит столько, сколько хочется. И 5% встают в выходные как и в школу, сохраняя распорядок дня.

Четвертым вопросом мы выяснили, что 37% ребят ходят на секции и кружки да 2-3 раза в неделю. 26% ходят на дополнительные занятия 1 раз в неделю. 21 % никуда не ходят.

В пятом вопросе мы решили узнать, знают ли ученики третьего класса о своем расписании уроков и секций. 39 % все помнят сами и им не нужно напоминать, 39 % о времени напоминают взрослые. 17% ребят о выходе на занятия и секции напоминают оповещения в телефоне и родители..

Шестой вопрос касался времени, потраченного на выполнение домашнего задания. 50% делают домашнее задание недолго, но с помощью взрослых. 19% делают долго и ждут, когда родители после работы придут им на помощь. Так же 19% делаю долго, но сами, а 13% справляются с заданием быстро и самостоятельно.

На последний седьмой вопрос «Во сколько вы ложитесь спать?» примерно половина класса ответила, что они ложатся спать в 23:00 и позже. Соответственно. встать утром им очень сложно.

По опросу мне стало понятно, что тема довольно актуальна, многие ребята так же ждут помощи взрослых, чтобы не опоздать по своим делам, плохо соблюдают режим, часто отвлекаются попусту, теряя время за не очень важными делами. Поэтому я решил продолжить свое исследование.

**Цель исследования:** стать более самостоятельным и везде успевать с помощью практических советов.

**Задачи:**

1. С помощью анкетирования выяснить есть ли у учеников проблемы с распределением времени.

2. Прочитать книгу «Как все успеть» и выбрать из нее 5 советов по управлению временим.

3. Проверить советы на себе.

4. Сделать выводы.

**Объект исследования:** распорядок дня

**Предмет исследования:** правильная организация своего распорядка дня

**Метод исследования:** анализ литературы по теме, анкетирование

**Гипотезы:**

1). Мне кажется, что эти советы не сделают меня более самостоятельным.

2) Моя бабушка считает, что если захотеть, то может получится, если следовать советам с большим желанием и упррством.

3) Мама считает, что если прислушаться к себе, то может получится.

**Основная часть**

1. ***Сова жаворонок голубь***

Все люди разные. И дети тоже не исключение. Что бы понять свои особенности, надо за собой понаблюдать. Одни люди полны сил вечером, но им сложно рано встать. Это совы.

Другие люди встают рано и полны сил, но вечером сильно устают. Это жаворонки. Нечто среднее между совами и жаворонками это голуби.

Эта информация полезна для многих людей. Хоть и занятия в школе начинаются одинаково для всех, но для других дел важно знать, когда у тебя больше всего сил. Это поможет с выбором тренировок, кружков и т.д.

1. ***Как лучше вставать?***

Раньше я ставил будильник на 6:50 и мне трудно было проснуться. Я выключал будильник и спал дальше. Однажды я понял, что мне надо что-то изменить. И я переставил будильник на более позднее время. (7:20 и 7:30), потому что в это время мне легче всего проснутся. Так я определил оптимальное время подъёма.

1. ***Как стараться делать все дела вовремя и никуда не опаздывать?***

Распорядок на день - это план, в котором записаны все мои дела на день. Но в распорядке дня могут возникнуть трудности и накладки, из-за которых одно дело затягиваются и на другое дело просто не остается времени. И в книге я узнал, что распорядок дня нужно составлять с временным зазором минимум 30 минут. Сейчас распорядок на день помогает составлять мама. И у меня получается временной зазор в 40 минут, а то и 1 час. Но у меня есть день, в котором временной зазор очень маленький, и я хочу рассказать о нем более подробно. Это мой понедельник. Как обычно я встаю в 7:30 и успеваю на занятия к 8:30, прихожу в 12:00 пообедать на 45 минут и возвращаюсь обратно на английский язык. В 14:00 у меня начинается робототехника до 15:00. Но в 15:15 у меня тренировка в бассейне. Здесь у меня временной зазор очень маленький, я все время переживаю дабы не опоздать, мне сложно и это заставляет меня быть более организованным. На практике я выяснил, что, если перерыв между важными частями в моем дне больше, я чувствую себя лучше и не переживаю.

1. ***Сладость в гадости.***

Я давно мучился этой проблемой, и книга меня подтолкнула на эту мысль: Мне очень знакома история с приготовлением уроков. Когда ребенок садится и думает: «Как не охота эту математику делать!» А в домашнем номере начертите треугольник и задача в 1 действие, а что начертить треугольник вполне милое дело, а задача то задача: в магазине было 5 роз и 6 фиалок сколько всего цветов? Ну и что сложного? Просто надо оценить и понять, что уроки в данном случае лёгкое дело и нет ничего страшного. И выполнение домашнего задания будет не обузой, а приятным занятием.

1. ***Ищи любимое занятие.***

Запомни, что не очень хорошо всегда делать только то, что надо. Иногда можно отвлечься и позаниматься тем, чем действительно нравится. Я постоянно в поиске любимых занятий. Раньше я увлекался сборкой «Лего». Теперь занимаюсь созданием машин и оружия из картона. Но и здесь нужно знать меру и не забывать об остальных важных делах!

**Заключение**

С самого начала у меня были 3 гипотезы. Мне кажется, что подтвердилась гипотеза, что у меня получится стать более самостоятельным, если следовать советам с большим желанием. Если делать все с правильным настроем, то все получится.

Я стал думать кто я сова или жаворонок ни одно мне не подходило, и я понял, что я голубь. Может показаться, что это бесполезная информация и она мне никак не поможет. Но потом я подумал и пришел к выводу, что если жаворонок активен утром и днем, а сова во второй половине дня, то у голубя есть выбор, когда ему заниматься важными делами.

Второй совет мне очень помог. Я нашёл для себя лучшее время, чтобы проснутся.

Третий совет был о волшебных 30 минутах. Как выяснилась они стали помогать мне не опаздывать.

В четвертом совете говорилось о том, что нужно найти в самом не приятном деле нужно найти частичку хорошего. Это помогает найти правильный настрой, который поможет сосредоточится на самом неприятном деле.

Я постоянно ищу дело, которое будет мне по душе, потому что люблю делать что-нибудь своими руками. Когда я был маленький, я с удовольствием лепил из пластилина. Мне нравилось конструктор LEGO. Сейчас я увлекся сборкой моделей машин и оружия из деревянного конструктора и картона.

Тема тайм-менеджмента меня очень увлекла. В книге было еще очень много других хороших советов. Я продолжу эту тему и попробую другие советы, которыми поделюсь с ребятами.

**Список литературы**

Зверева Н., Иконникова С. Тайм-менеджмент: Как всё успеть? М.:Клевер-Медиа-Групп., 2022.- 152 с.

**Приложение 1. Опросник-анкета**

Примите пожалуйста в анкетировании. Опрос анонимный, очень **ВАЖНО** честно отвечать на вопросы!

1. **Напоминают ли вам взрослые о ваших делах (вовремя выйти в школу; сделать уроки; не опоздать на секцию и т. д.)**

А) Постоянно или Часто

В) Иногда / Время от времени

Г) Редко

Д) Делаю все сам

**2. Легко ли вы встаете в школу?**

А) По будильнику с первого раза

Б) Много раз будят взрослые

В) Будильник играет несколько раз, мне сложно проснутся утром

Г) бывает по-разному: то легко встаю, то сложно проснутся

1. **Рано ли вы встаете на выходных?**

А) Не нарушаю режим. Встаю как в школу и на Б) На выходных долго сплю

В) Просыпаюсь во столько, во сколько хочется

1. **Посещаете ли вы кружки или секции и как часто?**

А) да, каждый день

Б) Да, 2-3 раза в неделю

В) Да, 1 раз в неделю

Г) Нет, сижу дома в телефоне

Д) Свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Знаете ли вы расписание своих уроков и секций?**

А) Да, я все помню без напоминаний

Б) Да, но о времени мне напоминают взрослые.

В) Нет, записано в дневнике и стоят напоминалки в телефоне.

Г) Нет, обо всём напоминают взрослые.

Д) Ничего не знаю, никуда не хожу.

1. **Сколько времени вы делаете уроки?**

А) Делаю быстро и сам(а)

Б) Недолго, но спрашиваю совета у взрослых

В) Долго, потому что жду пока взрослые придут домой и только тогда начинаю и до ночи делаю уроки со взрослыми

Г) Долго, но делаю сам

Благодарим за ответы!

**Приложение 2. Опросник-анкета с результатами анкетирования в процентах.**

Примите пожалуйста в анкетировании. Опрос анонимный, очень **ВАЖНО** честно отвечать на вопросы!

**1.Напоминают ли вам взрослые о ваших делах (вовремя выйти в школу; сделать уроки; не опоздать на секцию и т. д.)**

А) Постоянно или часто 61%

В) Иногда / Время от времени

Г) Редко 22%

Д) Делаю все сам 17%

**2. Легко ли вы встаете в школу?**

А) По будильнику с первого раза 17%

Б) Много раз будят взрослые 39%

В) Будильник играет несколько раз, мне сложно проснутся утром 17%

Г) бывает по-разному: то легко встаю, то сложно проснутся 28%

**3.Рано ли вы встаете на выходных?**

А) Не нарушаю режим. Встаю как в школу 5%

 Б) На выходных долго сплю 6%

В) Просыпаюсь во столько, во сколько хочется 89%

**4.Посещаете ли вы кружки или секции и как часто?**

А) да, каждый день 5%

Б) Да, 2-3 раза в неделю 37%

В) Да, 1 раз в неделю 26%

Г) Нет, сижу дома в телефоне 21%

Д) Свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11%

**5.Знаете ли вы расписание своих уроков и секций?**

А) Да, я все помню без напоминаний 39%

Б) Да, но о времени мне напоминают взрослые. 39%

В) Нет, записано в дневнике и стоят «напоминалки» в телефоне.17%

Г) Нет, обо всём напоминают взрослые. 6%

Д) Ничего не знаю, никуда не хожу.

**6.Сколько времени вы делаете уроки?**

А) Делаю быстро и сам(а) 13%

Б) Недолго, но спрашиваю совета у взрослых 50%

В) Долго, потому что жду пока взрослые придут домой и только тогда начинаю и до ночи делаю уроки со взрослыми 19%

Г) Долго, но делаю сам 19%