

Тайм-менеджмент для третьего класса: Как все успеть?



Что такое тайм-менеджмент?

Это технология организации времени. Если ты постоянно опаздываешь и ничего не успеваешь, тайм-менеджмент тебе поможет!



Цель:

стать более
самостоятельным и
организованным 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 советы по управлению временем.
3. Проверить советы на себе.
4. Сделать выводы.



Гипотезы:

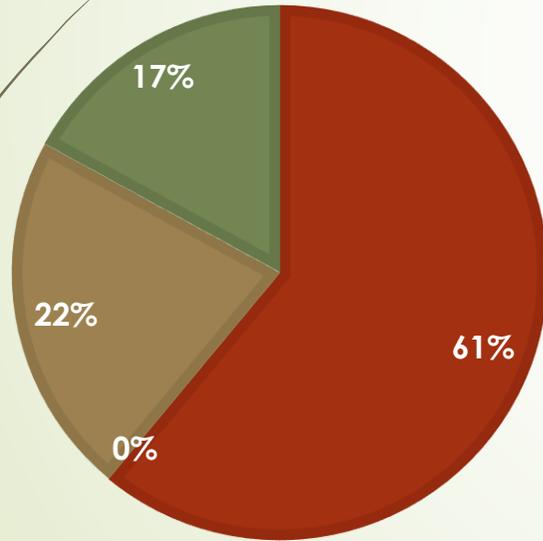
- 1) Предположим, что советы сделают меня более самостоятельным и организованным
- 2) Предположим, что советы не помогут мне и я не справлюсь с самоорганизацией.



Анкетирование

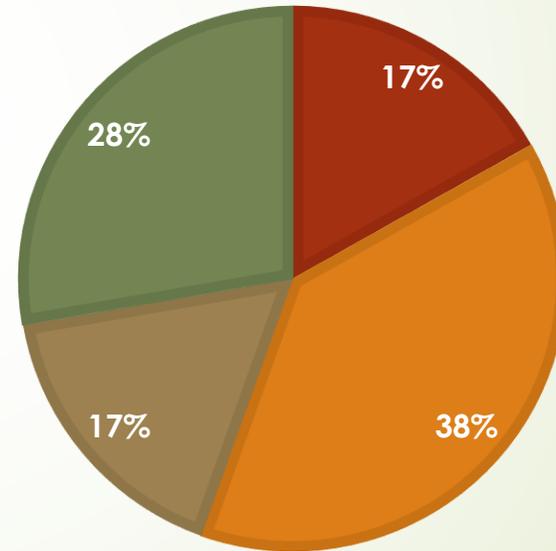
1. НАПОМИНАЮТ ЛИ ВАМ ВЗРОСЛЫЕ О ВАШИХ ДЕЛАХ (ВОВРЕМЯ ВЫЙТИ В ШКОЛУ; СДЕЛАТЬ УРОКИ; НЕ ОПОЗДАТЬ НА СЕКЦИЮ И Т. Д.)

■ Постоянно или Часто ■ Иногда / Время от времени ■ Редко ■ Делаю все сам



2. ЛЕГКО ЛИ ВЫ ВСТАЕТЕ В ШКОЛУ?

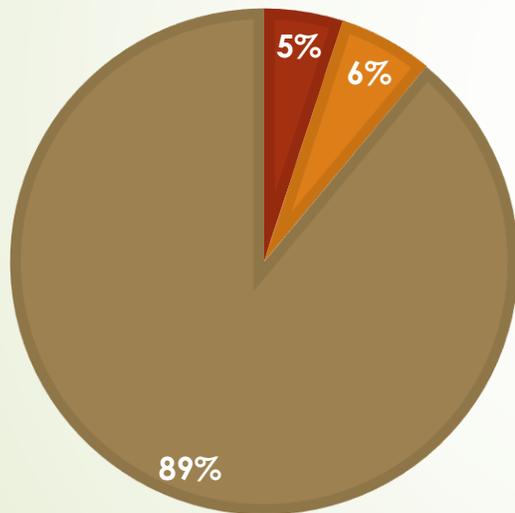
- По будильнику с первого раза
- Много раз будят взрослые
- Будильник играет несколько раз, мне сложно проснуться утром
- Бывает по-разному: то легко встаю, то сложно проснуться



Анкетирование

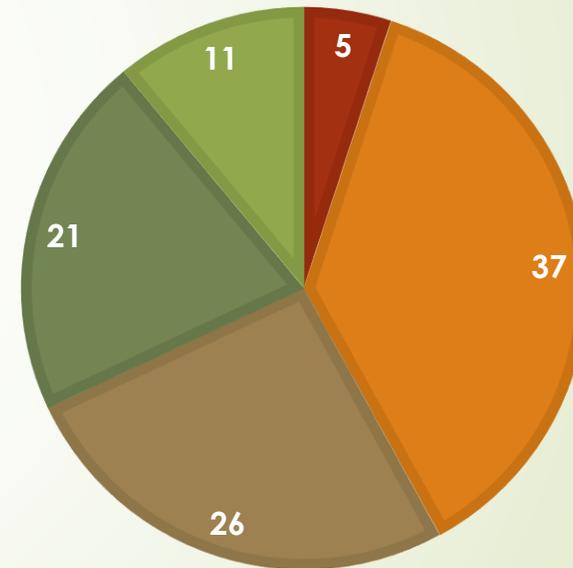
3. РАНО ЛИ ВЫ ВСТАЕТЕ НА ВЫХОДНЫХ?

- Не нарушаю режим. Встаю как в школу
- На выходных долго сплю
- Просыпаюсь во столько, во сколько хочется
-



4. ПОСЕЩАЕТЕ ЛИ ВЫ КРУЖКИ ИЛИ СЕКЦИИ И КАК ЧАСТО?

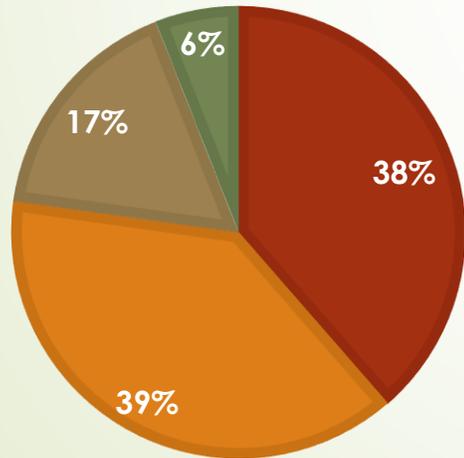
- да, каждый день
- Да, 2-3 раза в неделю
- Да, 1 раз в неделю
- Нет, сижу дома в телефоне
- Свой вариант



Анкетирование

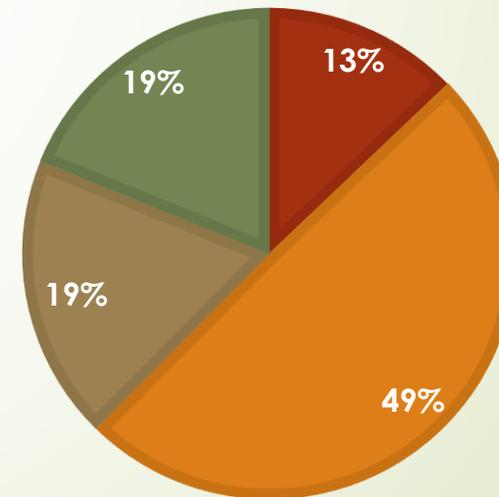
5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСПИСАНИЕ СВОИХ УРОКОВ И СЕКЦИЙ?

- Да, я все помню без напоминаний
- Да, но о времени мне напоминают взрослые
- Нет, записано в дневнике и стоят напоминалки в телефоне
- Нет, обо всём напоминают взрослые



6. СКОЛЬКО ВЫ ДЕЛАЕТЕ УРОКИ?

- Делаю быстро и сам(а)
- Немного, но спрашиваю совета у взрослых
- Долго, потому что жду пока взрослые придут домой и только тогда начинаю и до ночи делаю уроки со взрослыми
- Долго, но делаю сам



Практические советы

Сова, жаворонок, голубь

- ▶ Важно понять, кто ты: ранняя пташка, вечерняя сова или голубь, который может подстроиться под ритм в любое время?
- ▶ Вывод: Я – голубь, а значит у меня больше возможностей выбора времени для своих дел



Практические советы

Как лучше вставать?



- Раньше у меня стоял будильник на 6:30, проснуться мне было сложно. Тогда я решил попробовать другое время для пробуждения
- Вывод: Я выяснил, переставляя будильники, что лучше мне встать чуть позже – в 7:30, я легче просыпаюсь и быстрее все делаю с утра

Практические советы

«Волшебные» 30 минут

- ▶ Из книги я узнал, что важно иметь между своими делами промежуток времени минимум 30 минут, тогда будет легче везде успеть, даже если что-то пошло не по плану
- ▶ Вывод: При анализе моего расписания на день мне стало понятно. Что мама помогла так составить расписание, что это правило уже давно помогает мне каждый день



Практические советы

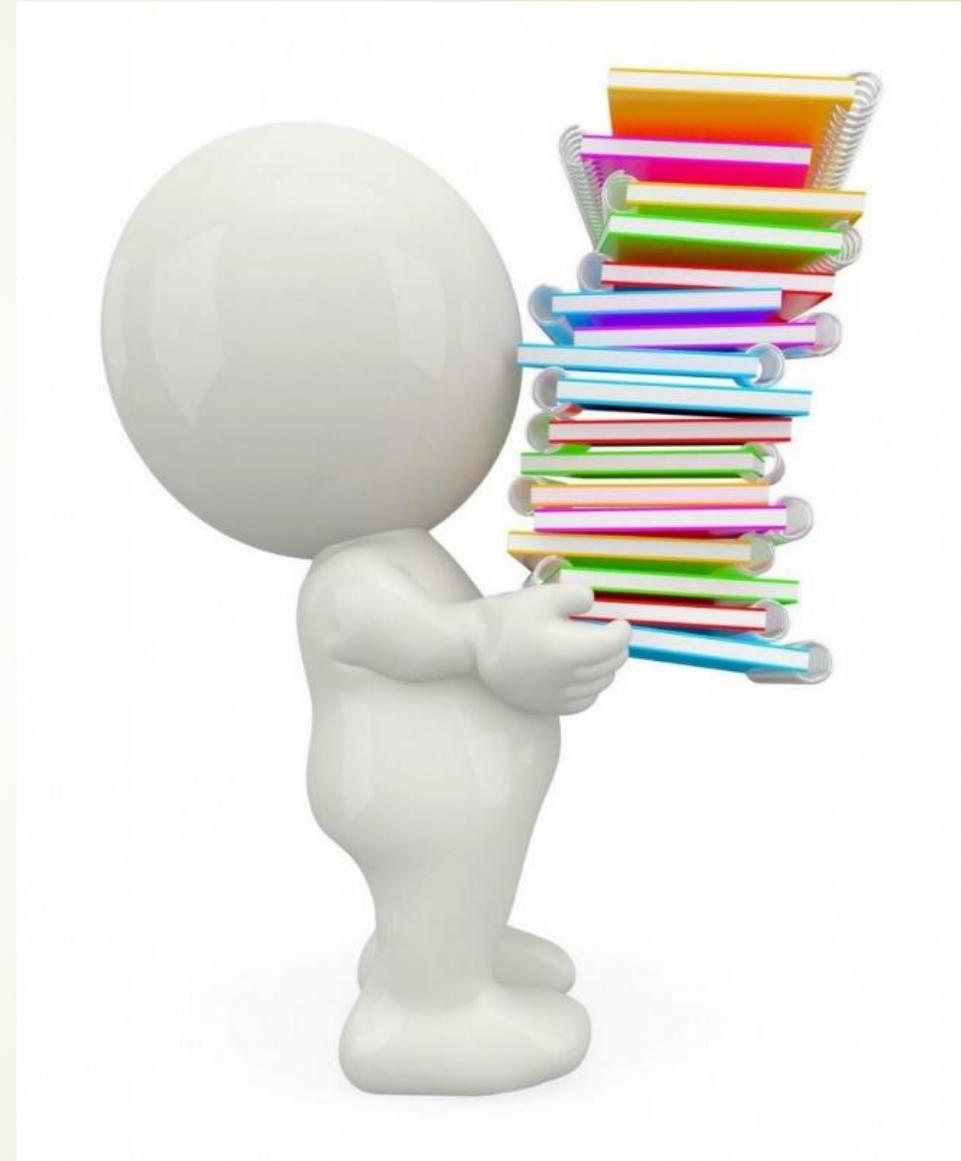
«Сладость в гадости»



- Иногда очень сложно приступить к какому-нибудь делу, например, в выполнении домашнего задания. Важно настроиться и найти что-нибудь хорошее в скучном деле.
- Вывод: От такой практики возникает положительный настрой и дела выполняются быстрее и хорошим настроением!

Вывод:

- С самого начала у меня были 2 гипотезы.
- Мне кажется, что подтвердилась гипотеза, что у меня получится стать более самостоятельным, если следовать советам с большим желанием.
- Если делать все с правильным настроением, то все получится.



Проект
выполнил
Гоголев Илья,
ученик 3 «а»
класса
средней школы
№ 2 им. А. С.
Пушкина г.
Костомукши



Руководители: Поличейко Алеся
Сергеевна
Кочик Валентина Григорьевна

Спасибо за внимание!

