

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа «СОШ №2 им. А. С. Пушкина»

Тайм-менеджмент: Как всё успеть?

Выполнил ученик 4А класса:

Гоголев Илья

Руководители: Кочик В. Г. учитель начальных классов

Поличейко А. С., родитель

г. Костомукша

2024 г.

Введение

В прошлом году я заинтересовался темой тайм-менеджмента. Я выбрал для себя несколько советов, которые должны были мне помочь организовать свой день и никуда не опаздывать. У меня получилось. Я стал более самостоятельным,

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 проснуться.

Третий совет был о волшебных 30 минутах. Как выяснилось 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 сосредоточиться на самом неприятном деле.

Во время презентации мне задали вопросы о других приемах тайм-менеджмента. Я решил продолжить эту тему и нашел новые методики организации времени.

Актуальность:

В современном мире у человека очень много дел. Отвлекаясь на переписку в мессенджерах, просмотры лент новостей и групп в социальных сетях, люди тратят очень много времени, вместо того, чтобы провести его с пользой, в общении с родными и близкими. Например, по данным Российской газеты, в младшей возрастной группе – 12-24 года – этот показатель пользования Интернетом близок к 100%. Еще подростки и юноши в среднем проводят в сети больше времени, чем взрослые – как минимум шесть часов в сутки и больше.¹ А после того, как просидев пару часов в телефоне, они понимают, что везде опоздали и мало что успели сделать, ведь время, проведенное в игре в телефоне, так быстро пролетает.

Но прежде чем раздавать советы о том, как грамотно распределить свой день, надо понять, что подходит именно для тебя лично. Информации и советов в сети и литературе о грамотном распорядке очень много, и зачастую они противоречат друг другу. Почему так происходит? И что с этим делать? Давайте разбираться

Цель: поиск и выявление методов, способствующих рациональному расходованию времени и правильной организации

Задачи:

1. Изучить литературные и источники по данной теме.

¹ Mediascope: в среднем россиянин проводит в интернете 3 часа 56 минут в день // Рамблер-новости. - [сайт]. – URL: <https://news.rambler.ru/tech/51378505-mediascope-v-srednem-rossiyanin-provodyat-v-internete-3-chasa-56-minut-v-den/?ysclid=ltfx4lb3vb844944565> (дата обращения 12.09.2023)

2. Выбрать несколько советов по тайм-менеджменту. На личном примере определить возможности формирования оптимальной системы тайм-менеджмента.
3. Выяснить, насколько они актуальны и универсальны.
4. Провести анкетирование
5. Сделать выводы

Объект исследования: тайм-менеджмент как наука управления временем.

Предмет исследования: основные инструменты тайм –менеджмента - методики

Методы исследования: анализ литературы и интернет-источников по данной теме; метод наблюдения, анкетирование.

Гипотеза:

Правильно подобранные методики планирования дня школьника, помогут эффективнее использовать учебное и внеурочное время.

Основная часть

Глава 1. Теоретическая часть

Что такое тайм- менеджмент?

Тайм- менеджмент - это технология управления временем. Тайм-менеджмент позволяет грамотно распределить время в течении дня, не отвлекаясь на посторонние дела.²

Для подготовки были найдены несколько методик тайм –менеджмента
Метод «Помидора»

Традиционно задача выполняется в течение 25 минут, затем пятиминутный перерыв. Но можно устанавливать свои отрезки времени. Чтобы чередовать работу и отдых, используется таймер (изначально обычный кухонный в виде томата — отсюда и название). Можете сами решать, сколько минут отвести на задание. Главное — включить отсчёт и немедленно начать что-то делать.

Метод помогает повысить самоорганизацию ребёнка. Игрет роль психологический эффект — секунды и минуты утекают прямо на глазах.³

«Как съесть слона по кусочкам»

Слон — это большая и сложная задача, которую надо делать очень долго. Например, ребёнку задали подготовить доклад «Птицы нашего края». Мы дробим эту задачу на более мелкие и решаем. Например, вначале собираем материал, потом составляем план, находим картинки, делаем презентацию, готовимся к выступлению. Это кусочки слона, которые можно «съесть» не сразу, а постепенно, в течение нескольких дней. Уборка в квартире вместе с ребёнком может выглядеть так: протерли пыль, убрали игрушки,

² Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей. – М.: Альпина Паблишер, 2012. - С. 12-14

³ «Съесть лягушку», или как научить детей управлять временем // МЕЛ. - [сайт]. – URL: <https://mel.fm/blog/maria-osipenko/20946-syest-lyagushku-ili-kak-nauchit-detey-upravlyat-vremenem?ysclid=lox6ayk0fl338092283> (дата обращения 25.09.2023)

пропылесосили. Тоже не обязательно делать всё сразу, но в итоге задача будет решена.⁴

Метод швейцарского сыра

Метод швейцарского сыра — это техника тайм-менеджмента, предназначенная для выполнения сложных и неприятных задач. Ее идея в том, чтобы выполнять такие задачи по частям, выбирая только самые простые и привлекательные этапы. Предположим, нам не хочется мыть посуду. В этом случае можно для начала помыть только ложки или только чашки. Этого будет достаточно, чтобы преодолеть нежелание и начать выполнять задачу.⁵ «Съесть лягушку»⁶

Лягушка — это небольшое и несложное, но неприятное дело, которое мы обычно стараемся отложить на потом. При этом нервничаем и переживаем, поскольку помним, что эта неприятность ещё впереди.

Суть техники в том, чтобы самую противную задачу сделать с утра в первую очередь. Это даст моральное удовлетворение на весь день. С ребёнком эта техника работает в игре. К примеру, ему надо помыть посуду, а он это не любит. Вы: «Представь, что ты археолог и нашёл ценные черепки, и тебе их надо хорошо отмыть». Вариант с написанием сочинения: «Представь, что ты знаменитый писатель, как Лев Толстой, и пишешь то, что будут читать твои дети и внуки».

На лягушку выделяйте пять-десять минут. Соревнуйтесь с ребёнком, кто из вас может съесть свою «лягушку» за это время без потери качества. За «лягушку» — обязательное поощрение, даже чисто символическое.

«Жесткие и гибкие дела»

Распределяя своё время нужно хорошо знать, что такое жёсткие и гибкие дела. Жесткие дела в течении дня – это дела, у которых четко определено время начала. Помимо этого, у нас еще много дел, которые не обязательно делать в определенные часы, просто нужно успеть сделать. Такие дела называют «гибкими».⁷

Глава 2. Исследование

2.1 Анкетирование

Из вышесказанного видно, что некоторые советы похожи друг на друга, а иногда даже противоречат друг другу. Они разные. Возникает вопрос: почему так происходит.

⁴ Зверева Н., Иконникова С. Тайм-менеджмент: Как всё успеть? - М.:Клевер-Медиа-Групп., 2022.- 152 с.- С. 110-111

⁵ Метод швейцарского сыра. Простой способ справиться с прокрастинацией// PRO время: Журнал про планирование и тайм-менеджмент. - [сайт]. – URL: <https://singularity-app.ru/blog/metod-shvejcarskogo-syra/?ysclid=ltfxj3ios469960898> (дата обращения 05.10.2023)

⁶ «Съесть лягушку», или Как научить детей управлять временем // <https://mel.fm/blog/maria-osipenko/20946-syest-lyagushku-ili-kak-nauchit-detey-upravlyat-vremenem?ysclid=lox6ayk0fl338092283>(дата обращения 20.11.2023)

⁷ «Тайм-менеджмент для школьников. Приемы эффективной организации времени»// Образовательная социальная сеть. - - [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2020/10/23/taym-menedzhment-dlya-shkolnikov-priemy>(дата обращения 19.09.2023)

Наблюдая за мамой и папой, своими друзьями, а понял, что мы иногда реагируем на разные ситуации по-разному. Например, вспомним, когда в школе была получена плохая оценка. Одни очень огорчаются и могут даже заплакать, других плохая оценка очень злит, третьи смотрят на это спокойно, хоть и расстраиваются. Реакции могут быть различными. Мне захотелось выяснить, с чем это связано. Оказалось, что это может быть связано с тем, что у людей разный темперамент. Мне было не понятно, что это такое, пришлось посвятить этому вопросу часть проекта, чтобы разобраться, что и кому подходит по организации распорядка дня.

Что такое темперамент? Темперамент – врожденное неизменное свойство нервной системы. это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения. От него зависит поведение ребенка, его работоспособность, выносливость, то, как он отреагирует на ситуацию. (например, подвижность, активность, быстроту или замедленность реакций и т. д.)⁸

Вы знаете, какой у вас темперамент? Уважаемые участники, прошу обратить ваше внимание на картинку на слайде и на листке, которую вам предварительно выдели перед выступлением. Обведите букву над первым понравившимся изображением. Этот экспресс-тест поможет вам определить вам ваш тип темперамента. (Приложение 1)

Конечно, более достоверными являются результаты анкетирования, которые я использовал в исследовании

Я провел анкетирование, которое я провёл в своём классе. (Приложение 2) На вопросы анкеты ответило 17 человек. Результаты показали, что среди них было 2 сангвиника; холериков - 4; меланхоликов — 9; флегматиков 2. (Приложение 3)

Что такое темперамент?

Темперамент – врожденное неизменное свойство нервной системы. это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения. От него зависит поведение ребенка, его работоспособность, выносливость, то, как он отреагирует на ситуацию. (например, подвижность, активность, быстроту или замедленность реакций и т. д.)

Дам краткую характеристику каждому типу темперамента и сразу попробуем определить, кому какой метод подойдет больше из предложенных мной методик в организации своей работы и рабочего дня.

Холерик: это неуравновешенный тип. Бурные эмоции, вспышки. Речь неровная, сбивчивая. Резкая смена настроения. С людьми неуживчив, прямолинеен. Не умеет ждать, нетерпелив. Стремится к новому, постоянно неустойчив в интересах.

Такому темпераменту нужно просто сесть и сделать быстро те задачи, которые необходимо. Например, для этого типа темперамента подойдет «Съесть слона» и «Съесть лягушку», методика делить свой день на «Жесткие и гибкие дела».

Сангвиник: «живой», общителен, сохраняет самообладание в сложной обстановке. Легко входит в новый коллектив, не скован. Быстро переключается с одной работы на другую. В решениях часто не собран. Речь четкая, громкая, Для такого человека важно выполнять разнообразную работу, которая его заинтересует. Нужно избегать монотонных действий, сангвиников они очень утомляют. Ему подойдет «Метод швейцарского сыра», а также «Метод помидора».

Флегматик: Уравновешенный. Рассудителен, осторожен, общителен в меру. Малоподвижен, инертен. Устойчив в интересах. Придерживается строгого распорядка на рабочем месте. Медленно переключается с одной работы на другую. Выносливый и спокойный тип, которому сложно перескакивать с одного на другое, ему легче работать с целыми категориями монотонных задач. Ему пригодится «Метод съесть слона». Если человеку проще делать сначала легкую работу, а потом сложную, то «Метод швейцарского сыра», а если наоборот, то «Съесть лягушку».

Меланхолик: малоподвижный неуравновешенный. Все эмоции внутри. Нерешителен, не верит в себя, очень чувствителен. Замкнут, склонен к одиночеству. Устойчив в интересах. На контакты идет тяжело.

Разбить тяжелую работу стоит на мелкие подзадачи. Им нужно тщательно планировать не только время работы, но и отдыха. Хоть такой тип не очень вынослив, но он очень чуткий, и ему отлично подойдут те типы работы, где требуется внимание к деталям. Ему подойдет метод «Съесть слона» и метод «Помидора».

Заключение

Задача тайм-менеджмента не сводится лишь к обучению приемам планирования и организации деятельности. Тайм-менеджмент — это особый подход к жизни, при котором человек оптимально использует свои временные ресурсы. Тот, кто умеет продуктивно распоряжаться своим временем, живёт полной и насыщенной жизнью, выполняет свою работу с минимальными временными затратами, имея возможность дополнительно заниматься тем, что действительно нравится.⁸ В природе нет чистого типа темперамента. У каждого есть кусочки всех типов темперамента, но и есть, тот который

⁸

8. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Темперамент>

⁹ Тайм-менеджмент для школьников // b17.ru – сайт психологов №1 [сайт]. –

URL::<https://www.b17.ru/article/157527/?ysclid=ltfxowq7hn130625545> (дата обращения 15.10.2023)

преобладает. Важно понимать какой тип темперамента у вас и в чем ваша индивидуальность. Ваш успех во многом зависит от того, как мы распоряжаемся временем.

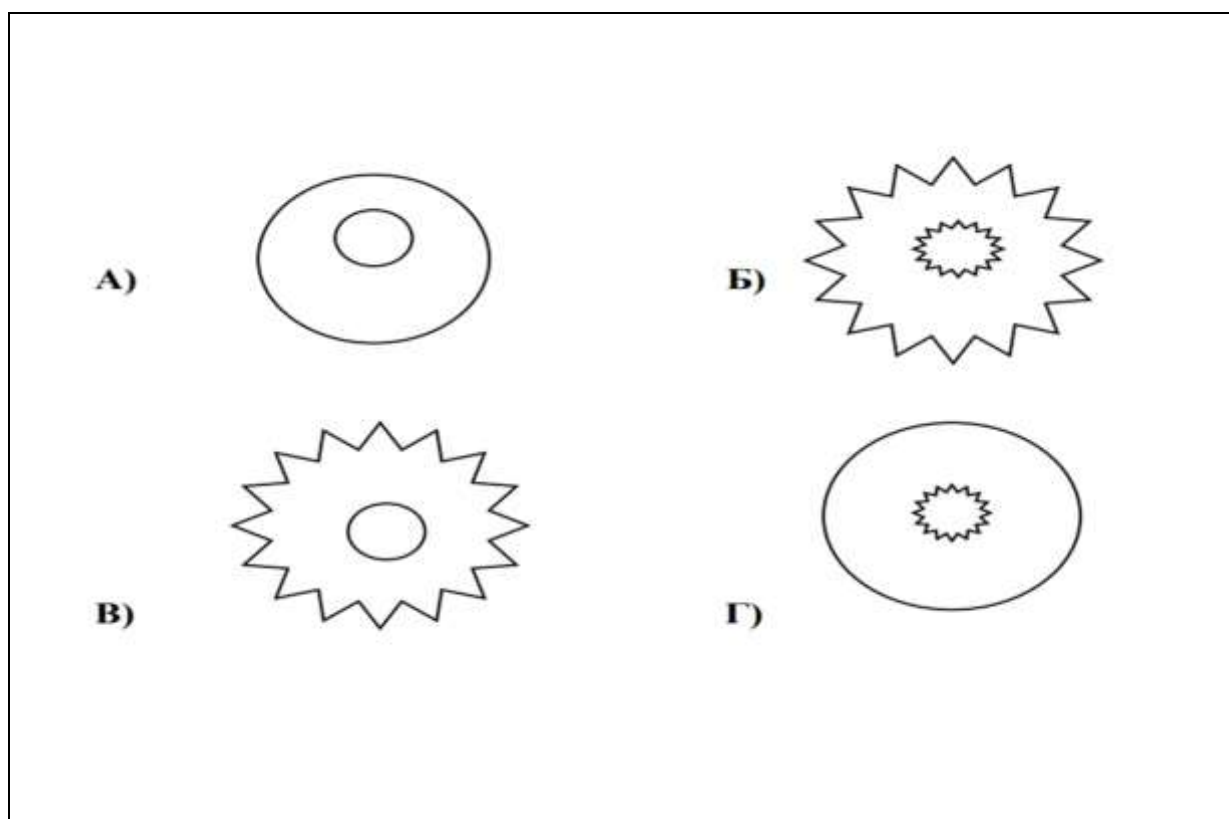
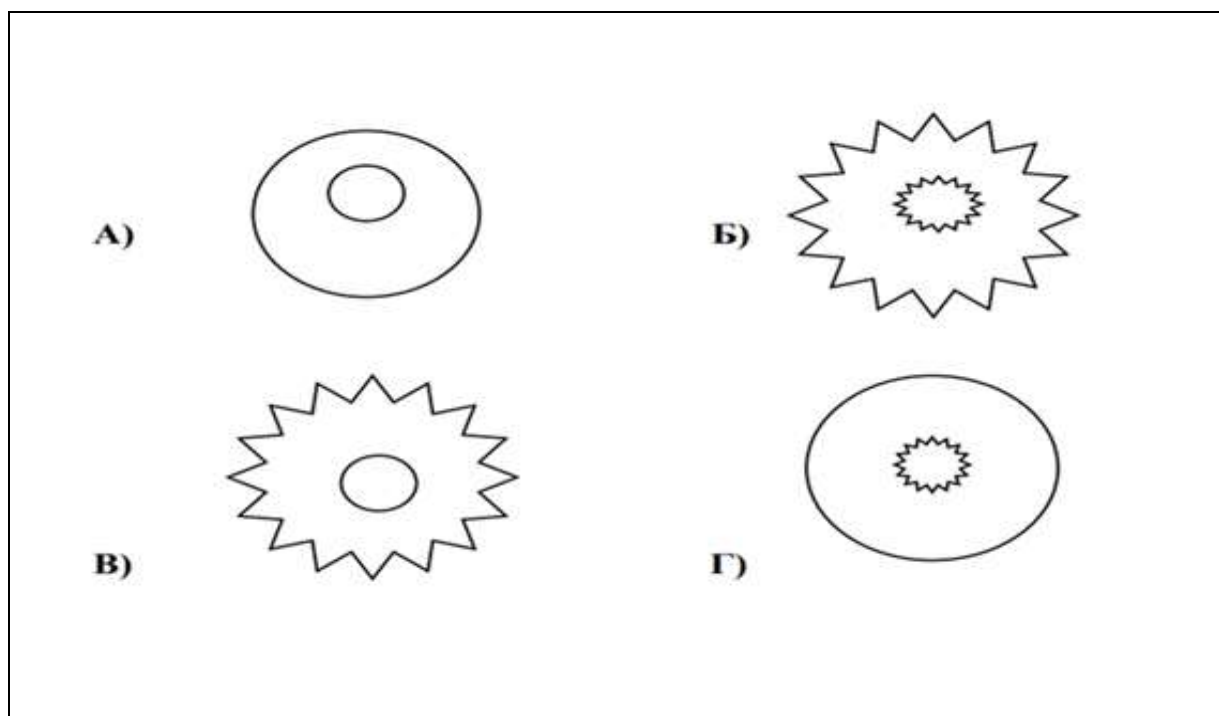
Тема тайм-менеджмента меня очень увлекла. Многие техники помогли стать мне более организованным и самостоятельным, видеть главное и второстепенное, правильно распределять своё время. Моя гипотеза подтвердилась. В книге было еще очень много других хороших советов. Я продолжу изучать эту тему и попробую другие методики, которыми поделюсь с другими ребятами

Список литературы

- 1) Mediascope: в среднем россиянин проводит в интернете 3 часа 56 минут в день // Рамблер-новости. - [сайт]. - URL:<https://news.rambler.ru/tech/51378505-mediascope-v-srednem-rossiyanin-provodyat-v-internete-3-chasa-56-minut-v-den/?ysclid=ltfx4lb3vb844944565> (дата обращения 12.09.2023)
- 2) Зверева Н., Иконникова С. Тайм-менеджмент: Как всё успеть?.- М.:Клевер-Медиа-Групп., 2022.- 152 с.
- 3) Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей. – М.: Альпина Паблишер, 2012
- 4) Метод швейцарского сыра. Простой способ справиться с прокрастинацией// PRO время: Журнал про планирование и тайм-менеджмент. - [сайт]. – URL: <https://singularity-app.ru/blog/metod-shvejcarskogo-syra/?ysclid=ltfxj3ios469960898> (дата обращения 05.10.2023)
- 5) «Съесть лягушку», или как научить детей управлять временем // МЕЛ. - [сайт]. – URL: <https://mel.fm/blog/maria-osipenko/20946-syest-lyagushku-ili-kak-nauchit-detey-upravlyat-vremenem?ysclid=lox6ayk0fl338092283>(дата обращения 25.09.2023)
- 6) Тайм-менеджмент для школьников // b17.ru – сайт психологов №1 [сайт]. - URL:<https://www.b17.ru/article/157527/?ysclid=ltfxowq7hn130625545> (дата обращения 15,10.2023)

Приложение 1

Тест.



Приложение 2

Тест на определение темперамента

Из четырех утверждений вам необходимо выбрать одно, наиболее подходящее для вас.

1. а) суетливы и неусидчивы; б) жизнерадостны и веселы; в) хладнокровны и спокойны; г) застенчивы и стеснительны.

2. а) вспыльчивы и невыдержанны; б) деловиты и энергичны; в) обстоятельны и последовательны; г) в новой обстановке теряетесь.

3. а) прямолинейны и резки по отношению к другим людям; б) склонны себя переоценивать; в) умеете ждать; г) сомневаетесь в своих силах.

4. а) незлопамятны; б) если что-то перестает интересоваться, быстро остываете; в) строго придерживаетесь системы в работе и распорядка дня; г) приспосабливаетесь невольно к характеру собеседника.

5. а) вы обладатель порывистых, резких движений; б) быстро засыпаете; в) вам тяжело приспособиться к новой обстановке) покорны.

6. а) к недостаткам нетерпимы; б) работоспособны, выносливы; в) в своих интересы постоянного) легко ранимы, чувствительны.

7. а) нетерпеливы; б) бросаете начатые дела; в) рассудительны и осторожны; г) трудно устанавливаете контакт с новыми людьми.

8. а) у вас выразительная мимика; б) быстрая, громкая речь с живыми жестами; в) медленно включаетесь в работу; г) очень обидчивы.

9. а) у вас быстрая, страстная речь; б) в новую работу включаетесь быстро; в) порыв сдерживаете легко; г) очень впечатлительны.

10. а) работаете рывками; б) за любое новое дело беретесь с увлечением; в) попусту сил не растрачиваете; г) у вас тихая, слабая речь.

11. а) вам присуща несобранность; б) настойчивы в достижении цели; в) вялы, малоподвижны; г) ищите сочувствия других.

12. а) быстро решаете и действуете; б) в сложной обстановке сохраняете самообладание; в) ровные отношения со всеми; г) необщительны.

13. а) инициативны и решительны; б) быстро схватываете новое; в) не любите попусту болтать, молчаливы; г) одиночество переносите легко.

14. а) стремитесь к новому; б) у вас всегда бодрое настроение; в) любите аккуратность; г) робки, малоактивны.

15. а) упрямы; б) в интересах и склонностях не постоянны; в) у вас спокойная, ровная речь с остановками; г) при неудачах чувствуете растерянность и подавленность.

16.а) имеете склонность к горячности; б) тяготитесь однообразной кропотливой работой; в) мало восприимчивы к порицанию и одобрению; г) у вас высокие требования к окружающим и себе.

17.а) склонность к риску; б) к разным обстоятельствам приспосабливаетесь легко; в) начатое дело доводите до конца; г) у вас быстрая утомляемость.

18.а) резкие смены настроения; б) склонны отвлекаться; в) обладаете выдержкой; г) слишком восприимчивы к порицанию и одобрению.

19.а) бываете агрессивным, задирой; б) отзывчивы и общительны; в) незлобивы; г) мнительны, подозрительны.

20.а) в споре находчивы; б) неудачи переживаете легко; в) терпеливы и сдержанны; г) имеете склонность уходить в себя.

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответ «а», сколько «б», сколько «в» и сколько «г». Теперь каждую из полученных 4 цифр умножьте на 5. Вы получите процентное содержание ответов.

Например:

«а» — 7 раз * 5 = 35%

«б» — 10 раз * 5 = 50%

«в» — 2 раза * 5 = 10%

«г» — 1 раз * 5 = 5%

Четыре вида ответов соответствуют 4 типам **темперамента**.

«а» — тип холерика

«б» — тип сангвиника

«в» — тип флегматика

«г» — тип меланхолика.

Приложение 3

