

Тема 12. Тайм-менеджмент для жизни и профессии

Цель занятия: привлечь внимание участников к необходимости планирования времени, познакомить с понятием «тайм-менеджмент».

Оборудование: видеофрагменты кинофильмов и оборудование для демонстрации, секундомер, листы бумаги А-4, карандаши, бланки с таблицами «Прогноз и реальность», «План на неделю», фотоаппарат.

Ход занятия

Вводная часть.

После приветствия проводится «разогревающее» *упражнение «Себе – соседу»*. Участники становятся в круг. Левую руку они держат ладонью вверх, правую – над ней, пальцами вниз, соединив их щепоткой. На слова «себе» участники правой рукой как будто что-то вкладывают в свою левую руку. На слова «соседу» – правой рукой делают движение, как будто вкладывая что-то в левую руку соседа, стоящего с правой стороны. Все одновременно произносят: «себе – соседу» и выполняют движение. По кругу передается небольшой предмет (монетка или кольцо). Ведущий, стоящий в центре круга, должен заметить, у кого предмет, тогда он и игрок, у которого найден предмет, меняются местами.

Ведущий сообщает участникам, что после просмотра нескольких видеофрагментов им предстоит самостоятельно определить о чем пойдет речь на занятии.

Участники смотрят фрагменты фильмов: «Земля Санникова» (песня «Есть только миг»), «Сказка о потерянном времени» (фрагмент, в котором главный герой крутит стрелки часов назад), «Тайна двух океанов» (сцена взрыва бомбы с часовым механизмом). Ученики должны высказать предположение о теме тренинга («время»). Участники, сидя в кругу, выполняют *упражнение «Ассоциации»*. Им предлагается продолжить фразу «Время для меня – это...».

Основная часть.

Ведущий напоминает, что время и пространство существуют объективно, но каждый человек воспринимает эти категории субъективно. Есть историческое представление о времени, выражаемое в таких понятиях, как эра, эпоха, тысячелетие (участникам предлагается продолжить этот ряд: век, десятилетие, год и пр.); биологическое представление, которое выражается в таких понятиях, как биологические ритмы, биологический возраст, биологические часы; физическое представление, выражающееся в таких понятиях, как часы, минуты, секунды (можно привести математическую формулу: время равно расстоянию, деленное на скорость).

Мы часто говорим о пространстве или потраченных усилиях, используя термины, относящиеся ко времени («5 минут до метро», «потратил на эту работу целый год жизни»).

Время, в отличие о пространства, невозможно увидеть или осязать, однако у людей в процессе жизни формируется так называемое чувство времени.

Далее выполняется *упражнение с секундомером*. Ведущий включает секундомер на 10, 30, 35 с. Участникам предлагается, не глядя на свои часы,

определить, сколько прошло времени, записать цифру, а потом сравнить с правильными результатами.

В детстве кажется, что время идет медленнее, чем в зрелом возрасте, а в молодости – быстрее, чем в старости. Для актуализации имеющегося опыта участникам предлагается привести примеры жизненных ситуаций, когда можно сказать: время тянется, течет, бежит, летит, мчится. Обобщая высказывания учеников, педагог говорит о том, что многие замечали: когда мы чего-то ждем, время идет медленно, а когда мы куда-то спешим или опаздываем – оно бежит, летит, мчится.

Далее выполняется *упражнение на субъективность восприятия времени*. Участники получают таблицу «Прогноз и реальность», в которой приводится список каких-либо обычных дел. Предлагается заполнить графу «Прогнозируемое время». Дома участники должны произвести замер реального времени и заполнить соответствующий столбец таблицы.

Прогноз и реальность

Вопросы	Прогнозируемое время	Реальность
Сколько времени (секунд) звучит школьный звонок?		
Сколько времени нужно для того, чтобы набрать десятизначный номер мобильного звонка и дождаться соединения?		
Сколько времени ты тратишь на то, чтобы почистить зубы?		
За какое время ты прочитываешь страницу текста в учебнике?		
За какое время ты дойдешь от класса до библиотеки?		

Можно придумать вместе с участниками и проанализировать прогнозируемое и реальное время для выполнения других обычных дел.

Педагог говорит о том, что время всегда воспринималось людьми как нечто очень важное. Об этом свидетельствует большое количество пословиц и поговорок о времени. Участникам предлагается их вспомнить. Это можно сделать в режиме *аукциона идей*: формируются несколько команд по 5-6 участников в каждой, или, если группа небольшая она делится пополам. Группы по очереди называют пословицы и поговорки (можно использовать «крылатые выражения» и цитаты из песен). На обсуждение каждого высказывания команде дается 5 с. Побеждает команда, которая выскажется последней.

Наиболее интересные варианты можно записать на доске или листе ватмана. Желательно, чтобы в списке было не менее 10 пословиц и поговорок. Полученный список можно дополнить, по усмотрению ведущего, следующими пословицами и поговорками:

Время – деньги.

Деньги пропали – наживешь, время пропало – не вернешь.

Время лечит.

«Завтра, завтра – не сегодня», – все лентяи говорят.

Время не ждет.

Лучше поздно, чем никогда.

Время дороже золота.

Не спеши языком, а торопись делом.

Минута час бережет.

Делу – время, потехе – час.

День долог, а век – короток.

День да ночь – сутки прочь.

Поспешишь – людей насмешишь.

Тише едешь – дальше будешь.

Век прожить – не поле перейти.

Год легок, да час тяжел.

Век живи – век учись.

Не тем час дорог, что долог, а тем, что короток.

Пропущенный час годом не нагонишь.

Время за нами, время перед нами, а при нас его нет.

Время вечно, проходим мы.

Счастливые часов не наблюдают.

Порядок время бережет.

Не надо откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня.

Далее участники делятся на несколько групп, каждая выбирает одну из пословиц и готовит ее презентацию с помощью пантомимы. Остальные участники должны догадаться, какая именно пословица проиллюстрирована. Затем участники обмениваются впечатлениями о выполненной работе.

Подводя итоги этой части занятия, ведущий еще раз подчеркивает, что от отношения ко времени в нашей жизни зависит очень многое, и презентует тему занятия «Тайм-менеджмент».

Необходимо, чтобы все участники поняли смысл этого термина. Можно предложить желающим высказаться, а затем подвести участников к пониманию того, что временем можно управлять. *Тайм-менеджмент* – это и есть правильная организация времени, его планирование. Неумение управлять временем приводит к стрессу цейтнота. Участникам предлагается назвать ассоциации со словом «цейтнот». Ведущий отмечает такие высказывания, как «острая нехватка времени», «напряжение», «растерянность», «отчаяние», «отказ от деятельности».

Ученикам предлагается освоить некоторые приемы планирования времени.

Упражнение «План на день». На листе формата А-4 нарисовать круг, разделить его на 24 сектора. Распределить по секторам все свои дела: сон, принятие пищи, отдых, учебу, увлечения, личные отношения, домашние обязанности и др. Участники по желанию могут презентовать свои диаграммы группе. (Идея и разработка упражнения принадлежит сотрудникам психологического сопровождения образования «Точка Пси»).

Упражнение «План на неделю». Для его выполнения на листе А-4 предлагается начертить таблицу.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро							
День							
Вечер							
Ночь							

Предлагается закрасить клетки в таблице цветными карандашами: красным – день и время суток, которые перегружены делами, желтым – время средней загруженности, зеленым – свободное время.

Участники, разделившись на пары, должны проанализировать таблицы друг друга и понять, как можно перераспределить время, чтобы избежать перегрузок. Следует выявить, какие дела можно делать заранее, как рациональнее распределить время труда и отдыха, а также понять причины, по которым чаще всего происходит потеря времени.

Желающие презентуют результат.

Заключительная часть

Участникам предлагается подумать, для каких типов профессий управление временем имеет особое значение, а для каких это не столь принципиально. Обсуждение проводится в форме свободной беседы. В высказываниях участников подчеркивается, что профессиональная деятельность в сферах, связанных с творчеством, общением с людьми, наблюдением за явлениями природы, не всегда поддается строгой регламентации (участники приводят примеры). Но даже в этих

профессиях люди стараются прогнозировать временные затраты, потому что время – это невозполнимый ресурс.¹

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?
- Все ли было понятно?
- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?
- Что нового узнали о себе?
- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

Спасибо за работу!
До следующей встречи.

¹ В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, Т.Ю. Морозова, Е.А. Селищева, Журнал «Справочник классного руководителя, №4, апрель, 2011 год, с. 38-41.