

АРТЕК

Управление личным временем учениками начальной школы

Акунин Александр Сергеевич
Кандидат исторических наук, доцент



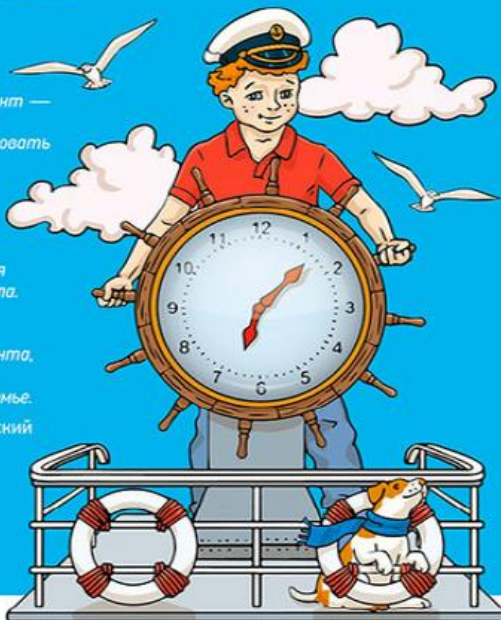
Марианна Лукашенко

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

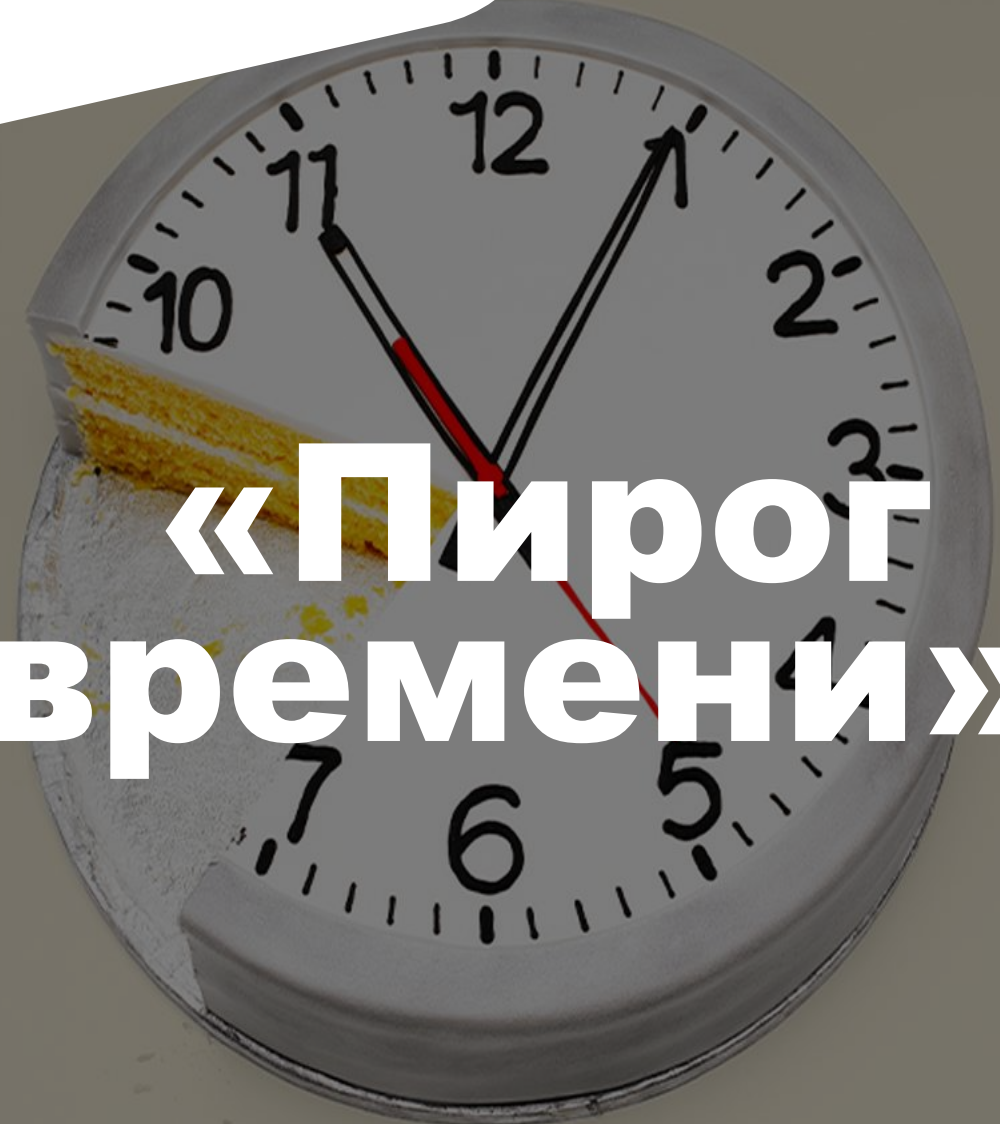
КАК ФЕДЯ ЗАБЫВАКИН
УЧИЛСЯ ВРЕМЕНЕМ УПРАВЛЯТЬ

Детский тайм-менеджмент — это про то, как научить ребёнка не просто планировать свой день, но жить радостно и интересно, ставить достойные цели, с удовольствием учиться новому, осознанно выделять время на важные и полезные дела. И автор даёт реальные, проверенные практикой техники тайм-менеджмента, с которыми необходимо познакомиться каждой семье.

Глеб Архангельский



АПТЕК

A white analog clock with black numbers and hands is shown. A slice of yellow cake with white frosting is placed on the clock face, partially covering the numbers 10, 11, and 12. The clock is set against a dark grey background.

**«Пирог
времени»**

АРТЕК

A grayscale photograph of a squirrel running on a large, circular metal wheel. The squirrel is positioned in the lower half of the wheel, facing right. The wheel has a mesh-like texture and is supported by a dark frame. The background is a dark, solid color.

**Упражнение
«Белка в колесе»**

АРТЕК

ПРОКРАСТИНАЦИЯ





АРТЕК

АРТЕК

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАУЧИТЬ ШКОЛЬНИКОВ КОНСТРУКТИВНО УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ, ПЕРЕД ПЕДАГОГОМ ДОЛЖНЫ СТОЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ 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.

АРТЕК

«Похитители времени»

Похитители времени (воры)

Это привычки неорганизованности или пустая трата времени.

Они отвлекают от учебных или повседневных задач и являются причинами нехватки времени. От таких привычек сразу отказаться сложно, поэтому решите, как и когда Вы позволите себе отвлекаться, составьте расписание для похитителей.



Просмотр ленты
в социальных
сетях



Зависимость
от гаджетов
и компьютерных
игр



Просмотр
телевизора



Причины потерь времени

- Не умею отделить важные дела от второстепенных
- Не планирую предварительно свой день
- Личная неорганизованность
(беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.)
- Не всегда знаю, что нужно делать
- Отвлекаюсь на игры в телефоне или на компьютере (и надолго)
- Моя личная недисциплинированность
- Не довожу начатое до конца
- Долго раскачиваюсь в начале каждого дела
- Много времени трачу на мелкую и рутинную работу,
а до важных дел руки не доходят



АРТЕК

**ЕЩЕ БОЛЬШЕ
ПРО УПРАВЛЕНИЕ
ЛИЧНЫМ ВРЕМЕНЕМ
УЧЕНИКАМИ НАЧАЛЬНОЙ
ШКОЛЫ**

Акунин
Александр
Сергеевич

