# Рабочая программа

# учебного предмета

**«Тайм - менеджмент»**

**7 классы**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –

средняя общеобразовательная школа №5 г. Искитима

Новосибирской области

Составитель: педагог-психолог Симонова Юлия Олеговна

город Искитим

2016 – 2017 учебный год

**Пояснительная записка**

Тайм-менеджмент — это система приемов, позволяющих человеку эффективно организовать деятельность по достижению поставленных целей. Термин «тайм-менеджмент» не вполне корректный: управлять временем — нельзя, организовать его — можно. Однако термин стал частью современного языка, поэтому и мы тоже будем использовать его в нашем курсе наряду с понятием «организация времени». Оглянемся назад и посмотрим, насколько нова эта тема для школы? Может быть, за новым словом скрывается привычная деятельность педагога? Будет лукавством сказать, что тайм-[менеджмент](http://pandia.ru/text/categ/nauka/195.php) — абсолютно новое явление в образовательном пространстве. Обучение детей навыкам планирования всегда было важной задачей школы. Смеем предположить, что почти у всех детей начальной ступени [обучения](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/84.php) на стене рядом с рабочим столом висит плакат «Мой режим дня». Дневник, сопровождающий детей на всех этапах обучения, — типичный пример планировщика. А еще есть расписание уроков, план подготовки к определенным мероприятиям… Все перечисленное — элементы тайм-менеджмента! Но приходится признать, что тех навыков организации деятельности, которые традиционно получают ученики в школе в настоящее время, уже недостаточно. Современный ребенок растет и развивается в интенсивной среде. Человек сталкивается с колоссальным потоком новой информации, которая постоянно обновляется, с большим количеством деловых и личных контактов (в том числе и виртуальных). Быть успешным в современном мире, не научившись управлять этими потоками, невозможно. Вопрос эффективного управления связан не только с достижением результата, но и с тем, какой ценой это было достигнуто. Лозунг «Цель оправдывает средства» ушел в прошлое. Под словом «средства» скрывается благополучие человека, его здоровье. Тайм-менеджмент — одно из таких средств. 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. Кроме этого, актуальность тайм-менеджмента связана с запросами современности на особый — [проектный](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/94.php) стиль деятельности. Это означает, что человек и в [профессиональной](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/92.php) сфере, и в личностной сфере, и даже в быту реализует разного рода большие и маленькие проекты. Он осознаёт свои потребности и умело «переводит» их на язык целей и задач. Человек-[проектировщик](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/95.php) умеет себя организовать, так как понимает, какие шаги и в какой последовательности необходимо предпринять для достижения результатов. Действуя по намеченному плану, он берет на себя ответственность за реализацию проекта (профессионального, бытового, личностного). Он готов корректировать свою деятельность в случае неудачи. Плодотворность проектировщика напрямую зависит от степени владения приемами тайм-менеджмента! Таким образом, умение организовывать свое время стало актуальной компетентностью успешного человека.

Программа рассчитана для 7 классов. Форма проведения: групповые занятия. Частота занятий – один раз в две недели.

**Планируемые результаты**

Ученики научатся применять на практики навыки тайм-менеджмента, соотносить понятия «цель» - «время» - «приемы планирования», продуктивно взаимодействовать с окружающими.

**Цель:** формирование у подростков навыков тайм-менеджмента.

**Задачи**:

1. помочь детям осознать то, зачем им нужно осваивать приемы тайм-менеджмента.

2. ознакомить учащихся с различными аспектами категории времени: время физическое, психологическое, историческое.

3. создать условия для осознания своих целей и осуществления выбора на основании своих ценностей.

4. познакомить с правилами планирования; создать условия для освоения приемов планирования и формирования индивидуального стиля организации времени.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** |
| I | **Модуль «мотивация»** |  |
| 1. | Введение в тему. Что такое тайм-менеджмент. | 1 |
| 2. | Мотивация детей на активное и осознанное освоение приемов тайм-менеджмента. | 1 |
| 3. | Взаимосвязь психологического типа и биологического ритма подростка. | 1 |
| 4. | Создаем коллаж «стили жизни». | 1 |
| II | **Модуль «осмысление понятия “время”»** |  |
| 1. | Различные аспекты категории «время». | 1 |
| 2. | Осмысление и восприятие понятия «время». | 1 |
| 3. | Причины нехватки времени. |  |
| III | **Модуль «целеполагание и выбор»** |  |
| 1. | Разграничение понятий «мечта», «желание», «цель». | 1 |
| 2. | «Как правильно поставить цель?» | 1 |
| 3. | Как составлять список предстоящих дел? Карта мыслей. | 1 |
| 4. | Ошибки нашего целеполагания. | 1 |
| 5. | Расстановка приоритетов. | 1 |
| 6. | Учим себя говорить «нет». | 1 |
| 7. | «Важно и срочно» | 1 |
| IV | **Модуль «Приемы планирования»** |  |
| 1. | «5 минут в моей жизни». | 1 |
| 2. | Инструменты и приемы планирования. | 1 |
| 3. | Хронометраж времени. Куда утекает моё время? | 1 |
| 4. | Мост в будущее. | 1 |

**Содержание программы**

Общая структура программы по формированию навыков тайм-менеджмента для школьников включает четыре модуля: «Мотивация», «Осмысления понятия «Время», «Целеполагание и выбор» и «Приемы планирования».

Модуль **«Мотивация»**. Цель блока — мотивация детей на активное и осознанное освоение приемов тайм-менеджмента. Всем известна поговорка, что можно лошадь привести к водопою, но нельзя заставить ее пить. Мы можем рассказать ребенку о том, как быть эффективным, как планировать свою деятельность и как распределять время. Но если он не увидит практической значимости этого знания лично для себя и не захочет освоить предложенные приемы, мы не можем считать, что достигли цели. Пожалуй, это один из самых трудных блоков программы. Педагог должен знать детей, опираться на их потребности и показывать, как новое знание поможет им реализовать эти потребности.

Модуль **«Осмысление понятия “Время”».** Цель этого блока — познакомить детей с различными аспектами категории «Время». Мы уже говорили о специфике этого понятия по отношению к детскому возрасту. Рассмотрим еще несколько аспектов этой проблемы. Восприятие времени детьми дошкольного и младшего школьного возраста строится с опорой на быт и природные явления. «Понедельник» — это когда у нас урок физкультуры, «неделя» — это время, когда нужно ходить в школу.

В этом возрасте ребенок еще не до конца осознаёт тот факт, что время не подвластно влиянию человека. Приведем в качестве примера диалог мамы и ребенка. Мама говорит дочке о том, что она должна ежедневно читать в течение часа. В ответ прозвучал вопрос: «А если я буду быстро читать, час будет коротким?». Мы не будем оценивать педагогический прием, использованный мамой. Ответ дочки позволяет нам увидеть объединение двух явлений: скорость и время. Дети среднего школьного возраста, конечно, уже не допускают таких ошибок при восприятии времени. Но и для учащихся этой возрастной группы оценить, сколько времени потребуется для выполнения той или иной задачи, — требование практически непосильное! Эта способность формируется только к старшему школьному возрасту.

В этот блок программы включены игры и упражнения, развивающие у детей способность чувствовать время, понимать влияние субъективных факторов на восприятие времени и —очень важная задача — отслеживать ситуации, в которых время расходуется впустую.

Модуль **«Целеполагание и выбор»**. Цель — создание ситуаций для осознания детьми целей своей деятельности, обучение детей умению правильно формулировать цель и производить анализ целей в ситуациях противоречия. Для школьников, даже старшеклассников, часто желание и цели являются явлениями одного порядка. Мы хотим, чтобы в результате нашей деятельности дети поняли, что для того, чтобы желание сбылось, важно превратить его в цель и начать действовать! Там, где есть цель, там есть личная активность по ее достижению и ответственность, прежде всего перед самим собой. Этот блок программы наиболее актуален для старшеклассников. Дети в начальной школе еще не являются субъектами деятельности в полном значении этого слова. Это возраст, когда цель ставит взрослый. Ребенок должен понять и принять цель, а также выстроить сам или с помощью взрослого путь ее достижения. Поэтому работа с детьми начальной школы в рамках этого модуля ориентирована на разграничение понятий «мечта», «желание», «цель». А старшеклассников мы уже учим правильно формулировать цель, выделять этапы достижения цели, анализировать имеющиеся средства.

Модуль **«Приемы планирования».** Цель — знакомство детей с конкретными правилами, приемами организации времени. Человек, овладевший методами планирования и организации деятельности, больше успевает, его деятельность носит целостный характер, он устает меньше. В целом можно говорить о том, что повышается качество его жизни. В этот блок включены упражнения, важные для детей всех ступеней обучения.

**Методическое обеспечение**

1. Диагностическая папка психолога (тесты на мотивацию)
2. Бланки для методик по количеству участников
3. Иллюстративный материал
4. Компьютер
5. Проектор
6. Листы ватмана
7. Листы бумаги для письма
8. Маркеры
9. Цветные карандаши или фломастеры
10. Ручки по количеству участников

**Список литературы**

1. Аллен Д. Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 386 с.

3. Архангельский Г. Тайм-менеджмент: энциклопедия решений. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. – 160 с.

4. Архангельский Г. Тайм-драйв: как успевать жить. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 272 с.

5. Блюмин И.Г. Теория Парето. Критика буржуазной политической экономии: в 3 томах. – М.: АН СССР, 1962.

6. Боровская Э. Здоровое питание школьника. – М.: Эксмо, 2010.

7. Владимиров В.Франклин. – М.: Журнально-газетное объединение, 1934. – 224 с.

8. Кар Т.Л. О природе вещей. – М.: АН СССР, 1958. – 260 с.

9. Кобзарев И.Ю. Ньютон и его время. – М.: Знание, 1978.

10. Кови С. Главное внимание главным вещам. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 328 с.

11. Крутецкая В. Правила успеваемости и режим дня школьника. – М.: Литера, 2013. – 64 с.

12. Кузнецов Б.Г. Ньютон. – М.: Мысль, 1982. – 175 с.

13. Лакейн А. Искусство успевать. – М.: ФАИР, 1995. – 240 с.

14. Лидс Р. Полный порядок. Понедельный план борьбы с хаосом на работе, дома и в голове. – М.: Юнайтед Пресс, 2010. – 272 с.

16. Тейлор Ф.У. Принципы научного менеджмента. – М.: Контроллинг, 1991. – 104 с.

17. Уитроу Дж. Естественная философия времени. – М.: Прогресс, 1964. –431 с.35

18. Феррис Т. Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе «от звонка до звонка», жить где угодно и богатеть. – М.: Добрая книга, 2014. – 424 с.

19. Шина И.С. Эффективное восприятие времени. Управление развитием персонала. – М.: Гребенников, 2005. – 18 с.

20. Эльконин Д.Б. Вопросы психологии учебной деятельности младших

школьников. – М.: Институт практической психологии, 1996. – 304 с.

21. Эльконин Д.Б. Детская психология. – М.: Академия, 2004. – 384 с.

22. Эльконин Д.Б. Психология развития и возрастная психология. –

Юрайт-Издат, 2012. – 567 с.