

Тема: «Твоё время – твоя жизнь!»

Ведут часы секундам счет,
Ведут минутам счет.
Часы того не подведут,
Кто время бережет.

Люди давно заметили, что в природе всё повторяется: разливаются реки, сменяются приливы и отливы, строгой чередой идут года. Сама природа как будто что-то отсчитывает. Что? ВРЕМЯ.

Сегодня предметом нашего исследования станет ВРЕМЯ.

1. Что означает слово «время»

Слово «время» происходит от старого русского слова «вертемя». Если повторить это слово несколько раз «Вертемя, вертемя», ясно слышится «время».

2. Какие бывают часы?

Одними из первых часов были солнечные часы. Далее появились часы с водным спусковым механизмом (водяные часы), чуть позже были изобретены часы с ртутным спусковым механизмом.

3. Виды часов в наше время

В наше время существуют различные виды часов: механические, кварцевые, электронные, атомные, часы-ходики, часы с кукушкой, наручные часы.

4. Есть чудесные «биологические часы» или «внутренние».

Все живое на Земле обладает внутренними часами. Так, к примеру, животные в определенное время впадают в спячку. Среди людей существуют люди-«совы» и люди-«жаворонки». Первые поздно ложатся спать и поздно встают, вторые – рано ложатся и рано встают.

А сейчас *первый эксперимент*: создайте в комнате тишину, выключите звук телевизора, закройте глаза и попробуйте определить продолжительность времени в 30 секунд. Если почувствуете, что время вышло, откройте глаза и зафиксируйте время на листочке бумаги (например, вам показалось, что уже прошло 30 секунд, а на самом деле прошло 10 секунд, запишите свои результаты в графе «Первый эксперимент»)

Какие ощущения вы испытывали во время выполнения данного упражнения?

Речь идет о чувстве времени. И давайте послушаем теоретиков, что они нам про это расскажут.

1. Чувство времени это умение правильно оценить время, успеть уложиться в отведенный ранее срок. Оно есть у любого человека, вот только степень его развитости у всех различна.

2. Чувство времени помогает правильно планировать свой день. Если мы значительно превышаем лимит времени на тот или иной пункт, мы можем поставить под угрозу срыва весь план.

3. Чувство времени не просто помогает нам успеть сделать то, что мы запланировали, оно дает нам возможность делать это без суеты, спешки

4. Решив что-то сделать, в уме посчитайте, какое время вам понадобится на выполнение этой задачи, а после сравните затраченное время с прогнозируемым.

Переходим ко второму эксперименту со временем:

Предлагаю вам приготовить баночки и три вида разных наполнителей. Ребята, существует притча: «Один профессор на глазах студентов заполнил банку большими камнями и спросил, полная ли она. (проделайте этот опыт). Полная?»

Получив утвердительный ответ, профессор бросил в банку мелкие камешки, которые заполнили пространство между большими камнями, и задал тот же вопрос. (Проделайте то же самое). Полная банка?

Получив положительный ответ снова, он насыпал в банку песок, доказав тем самым, что только теперь банка наполнилась (насыпьте самый мелкий сыпучий наполнитель). А теперь я вас спрошу: полная?

Аналогию можно провести и с нашими жизненными приоритетами. Всё, что покрупнее, – это то, что является для нас самым важным (семья, здоровье, учеба).

1. Предметы средней величины – это второстепенное в нашей жизни (наш досуг, хобби, кружки, секции, тренировки).

2. Самые мелкие элементы в банке – это мелочи, на которые мы чаще всего тратим свое время.

3. Поэтому очень важно уметь расставлять приоритеты, грамотно планировать свое время. Тогда вы будете успевать выполнять задачи как дома, так и в школе. Еще и свободное время останется

А у нас *третий эксперимент*: «Путь к цели»

А зачем каждому из нас планировать свое время? Для чего нам это надо? Чего вы хотите добиться или получить в результате? Я предлагаю нарисовать то, к чему вы стремитесь, что хотите получить, в пустом круге на странице своего листочка. Рисовать можно любую вашу жизненную цель, что вы хотите: конкретный предмет, символ

Время на выполнение задания – 2 минуты (включить отсчет времени)

1. Человек, который ставит четкую цель, по мнению психологов, всегда ее достигает и зачастую становится ЛИДЕРОМ.

2. Для того, чтобы сбылось наше желание, очень важно превратить его в цель и начать действовать

3. Необходимо намечать этапы достижения своей цели

4. Умение правильно организовать свое время ведет к достижению поставленной цели!

А я предлагаю приступить к следующему **четвертому эксперименту**:

1. *Факторы, из-за которых* вы тратите свое время неэффективно, называются «пожирателями времени». Также их называют хронофагами.

2. Отвлекаясь, мы ухудшаем качество своей работы, отнимаем у самих себя то время, которое можно было бы потратить на досуг и общение с мамой, папой, друзьями.

3. Выделяются неодушевлённые (просмотр телепрограмм, сайтов, компьютерные игры) и одушевлённые (любящие поболтать друзья и одноклассники, которым требуется, чтобы их выслушали) пожиратели времени.

4. Зная хронофаги, вам будет легче отследить моменты траты времени. Но они могут меняться, вновь и вновь угрожая придуманному вами плану, распорядку дел и системе целей.

Задание: написать на листе «пожирателей вашего времени», а затем выбрать и записать советы по искоренению «пожирателей» времени.

Время на выполнение задания 3 минуты (включить отсчет времени)

Рекомендации, которыми вы можете смело воспользоваться для борьбы с пожирателями времени.

«Пожиратели времени»:

Неумение или нежелание планировать время

Привычка браться за несколько дел одновременно

Неумение расставлять в делах приоритеты

Неумение отказать и твердо сказать «НЕТ!»

Беспорядок на столе

Отсутствие привычки вести записи

Медлительность и нерешительность

Чрезмерная спешка в делах

Сожаление об ошибках и прошлых неудачах

Отвлекающие телефонные разговоры

Привычка часы на пролет проводить время за игрой в компьютерные игры и просмотром телевизора

Общение в социальных сетях и в различных чатах

Откладывание важных дел на конец дня

Недостаток отдыха и недосыпание

Методы борьбы с «пожирателями» времени:

- Составляйте свой план
- фиксируйте отклонения от плана
- расставляйте приоритеты
- распределяйте правильно время
- Пользуйтесь ежедневником
- Организуйте «время недоступности»
- Не беритесь за несколько дел сразу

Наш последний *пятый эксперимент* вам на домашнее задание: *«Календарик-пинарик»*

Чтобы узнать, почему уходит наше время, воспользуемся «календариком-пинариком», который поможет вам организовать свое время так, чтобы вы успели и поучиться и отдохнуть. Да еще освободить время на то, чем вы давно хотите заняться, но никак не успеваете.

Сначала вспомните все ваши дела с понедельника по среду. В пустых клетках календарика-пинарика запишите все ваши текущие дела и заботы, которые вам приходилось выполнять за эти три дня.

Молодцы, у вас все получилось. Теперь, вам необходимо определить, насколько все ваши дела и заботы важны для вас, и сколько времени вы проводите впустую.

Закрасьте красным цветом время, потраченное впустую, зеленым цветом полезное время. Посчитайте количество времени потраченного впустую и полезное время.

Ну, а теперь посмотрим, что у вас получилось.

Обратите внимание, сколько времени у вас уходит на ненужные занятия и работу?

Отмечая потерянные часы цветом, вы увидели, что именно от вас зависит количество потраченного впустую времени;

Календарик постоянно находится перед глазами, ежеминутно сигнализируя о нежелательности траты времени впустую.

На этом наше занятие подходит к концу, но интересные события в вашей жизни у вас продолжают!!! Тратьте свое время с пользой, эффективно. А наши занятия помогут вам освоить множество методов, тренингов и упражнений, которые помогут вам смело прийти к поставленной цели, правильно распределив своё время!

Планируйте своё время с толком и помните: Ваше время – ваша жизнь!!!