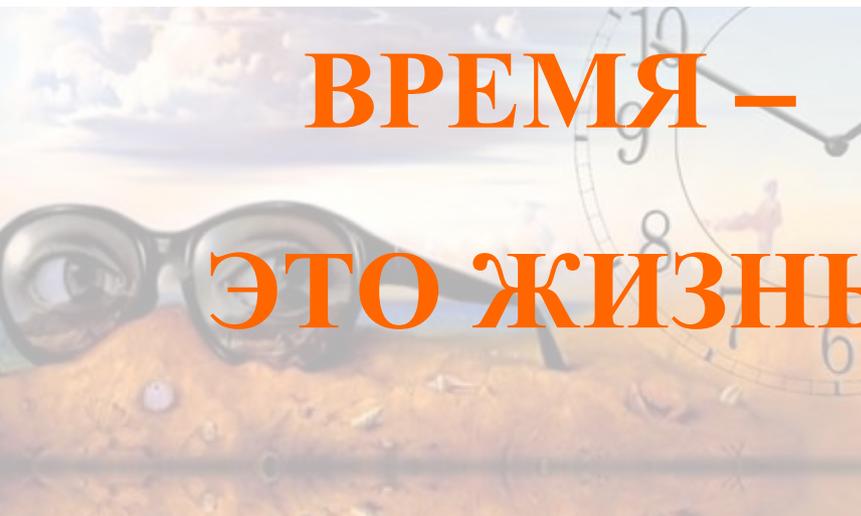
The background is a collage. It features several analog clock faces with numbers and hands, overlaid on a scene of a beach with waves and a person walking. In the bottom left corner, a pair of sunglasses is partially buried in the sand.

УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ 3^е КЛАССНИКА

КУРКОВ ЕГОР За класс



**ВРЕМЯ –
ЭТО ЖИЗНЬ**



АКТУАЛЬНОСТЬ

школа №639
сентябрь 2013 год

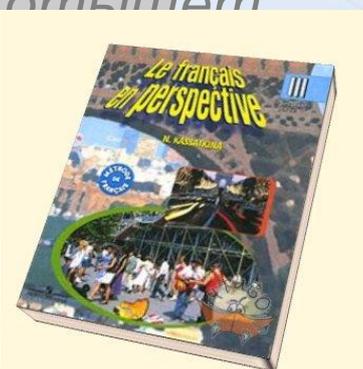


масс

НАДО

Уж сколько раз твердили миру,
Что лесть гнусна, вредна; но только все
не впрок. **5+** ?
И в сердце льстец всегда отыщет
уголок.

Вороне где-то бог послал кусочек
На Лису: ворона взлетела в воздух,
Покажиakatь было совсем
Сидит на ветке, а сыр во рту держала.
На тот раз Лиса близехонько бежала;
Вдруг сырный дух Лису остановил:
Лисица видит сыр, — Лисицу сыр пленил,
Порочит Лиса, а ворона



НАДО

2 часа
в день

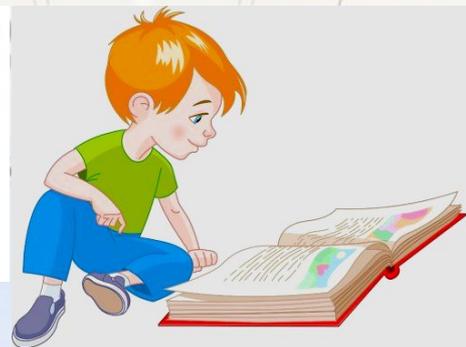
ПОНЕДЕЛЬНИК
ВТОРНИК
СРЕДА
ЧЕТВЕРГ



НАДО



ХОЧУ



НАДО ХОЧУ

3

22:00

1



КАК ОСВОБОДИТЬ ХОТЬ
НЕМНОГО ВРЕМЕНИ ДЛЯ
СВОИХ ЛИЧНЫХ ДЕЛ? и при
этом не навредить успехам в
учебе и спорте?



ЦЕЛИ

**ЖИТЬ ИНТЕРЕСНОЙ
ЖИЗНЬЮ**

ВСЁ УСПЕВАТЬ

УСТАВАТЬ МЕНЬШЕ

**БЫТЬ САМО-
СТОЯТЕЛЬНЫМ**

**БЫТЬ БОЛЕЕ
ЭФФЕКТИВНЫМ**

ПРЕДПОЛОЖИМ

ЕСЛИ использовать
ПЛАНИРОВАНИЕ,
ТО высвободится дополни-
тельное **ВРЕМЯ** для
достижения всех
поставленных **ЦЕЛЕЙ**

ЗАДАЧИ

ПОЗНАКОМИТЬСЯ
С МЕТОДАМИ УПРАВЛЕНИЯ
ВРЕМЕНЕМ

ВЫБРАТЬ
ПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ
МЕНЯ

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ
НА ПРАКТИКЕ

СДЕЛАЛАТЬ ВЫВОДЫ

НЕМНОГО ТЕОРИИ

Марианна Лукашенко

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

КНИГА ПРОДВИНУТЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Книга поможет школьникам стать более успешными и эффективными: успевать больше, уставать меньше, смело и решительно идти к своей цели.

Глеб Архангельский



УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

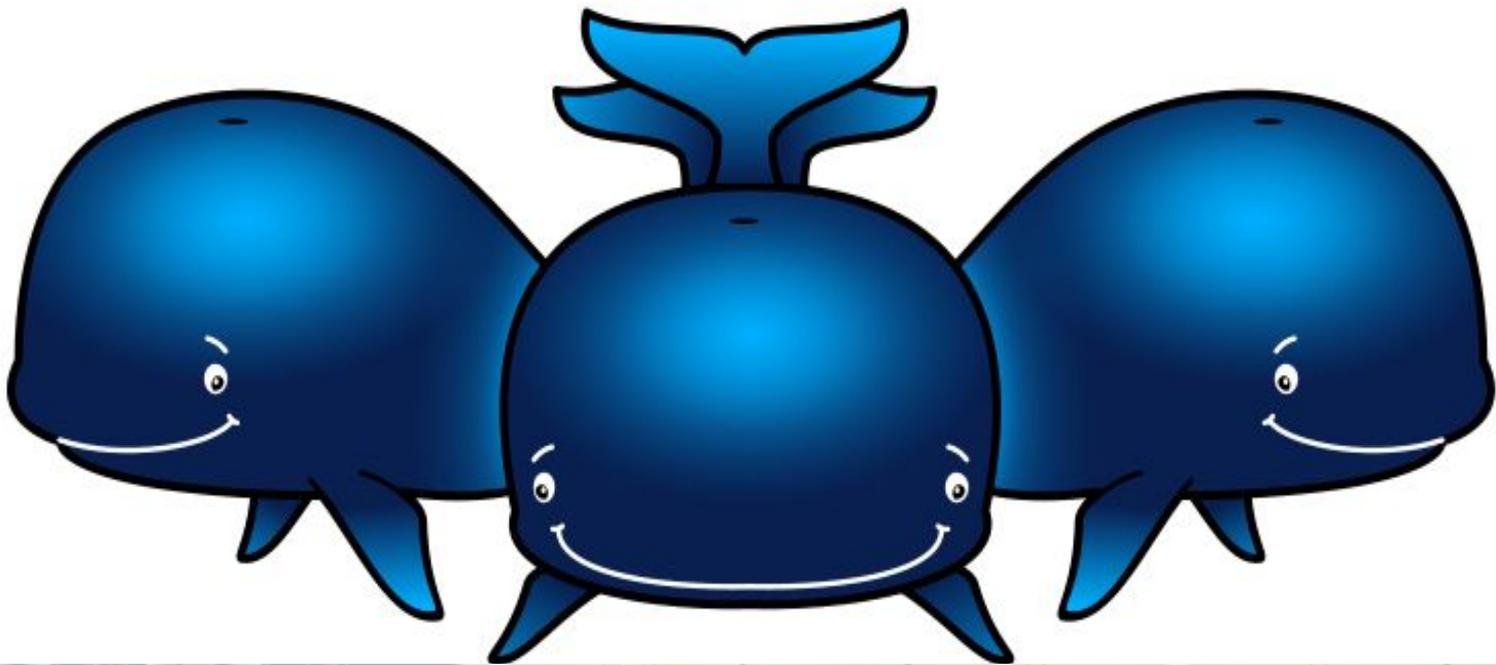


- наука о методах определения, что для человека важно и на что в первую очередь следует потратить время

- включает в себя инструменты и методики

планирования времени
timemanagement

ОСНОВА НАУКИ



ПЛАНИРОВАНИЕ

САМОКОНТРОЛЬ



ВЫПОЛНЕНИЕ



СПИСК И ДЕЛ

Ежедневны

Еженедельн

**Ежемесячн
ые**

Другие

- НА ЧЕТВЕРТЬ
- НА КАНИКУЛЫ
- ПОКУПОК
- ЖЕЛАНИЙ
- ПО ПРОЕКТУ

**Стратегич
еские**

Ежегодные

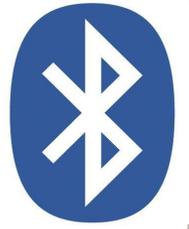
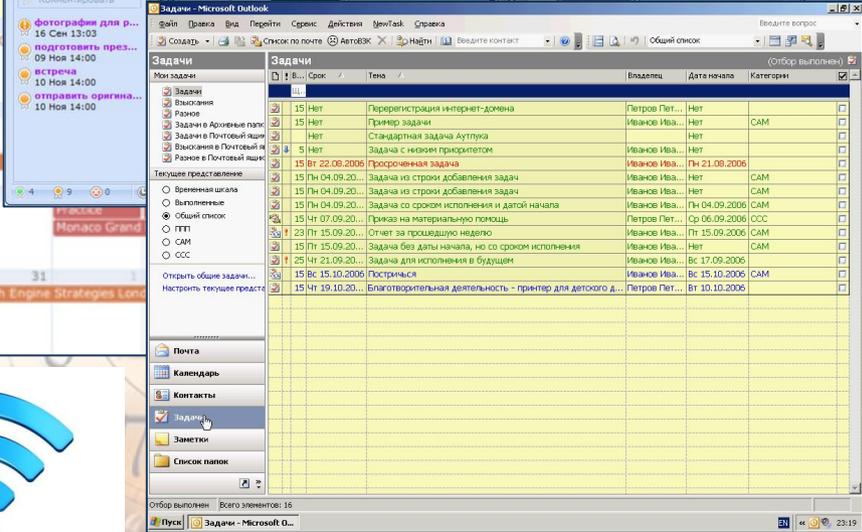
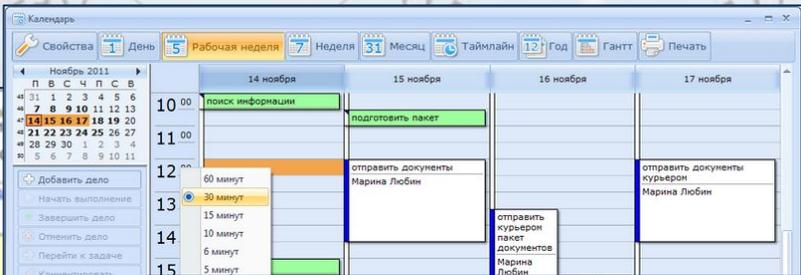
- НА БУМАГЕ



- Список Дел:**
1. Написать список
 2. Зачеркнуть пункт 1
 3. Сделать вид, что очень занят работой
 4. придумать интересные пункт 4
 5. Посидеть в интернете
 6. сказать, что очень устал сегодня
 7. Занести "Список Дел"



- В ПРОГРАММЕ



- В УСТРОЙСТВАХ



ЖЕСТКИЕ



**ВСЁ ЧТО ПРИВЯЗАНО К
ЧЕТКОМУ ВРЕМЕНИ:**

- УРОКИ В ШКОЛЕ
- КРУЖКИ, СЕКЦИИ
- ПОХОД НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЕ

ГИБКИЕ



**ВСЁ ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ В ЛЮБОЕ
ОСТАВШЕЕСЯ ВРЕМЯ**

- ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ**
- ПРОГУЛКА
 - ИГРА НА ПЛАНШЕТЕ
 - ПОМОЩЬ ПО ДОМУ

ДЕЛА БЫВАЮТ

ВАЖНЫЕ И
СРОЧНЫЕ

«БЕГУЩИЙ
КОНЬ»



НЕВАЖНЫЕ И
НЕСРОЧНЫЕ

«УЛИТКА»



ВАЖНЫЕ И
НЕСРОЧНЫЕ

«ЛЕВ»

СРОЧНЫЕ, НО
НЕВАЖНЫЕ

«БЕЛКА В
КОЛЕСЕ»



СПЛАНИРОВАЛ



СДЕЛАЙ

САМОКОНТРОЛЬ



- ПРОЦЕССА
ВЫПОЛЕНИЯ ДЕЛ



-РЕЗУЛЬТАТОВ
СОГЛАСНО ПЛАНОВ

МОИ СПИСКИ ДЕЛ

Ежедневные котики							
Действие	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
сделать уроки							
написать 10 слов по французскому							
читать французский с диском 20 мин							
собраться в школу согласно расписанию							
приготовить планы и расписания на неделю							
приготовить одежду на завтра							
прибрать свои вещи по местам СОПО							
протереть пыль							
пропылесосить общую зону							
пропылесосить всю квартиру							
посмотреть телевизор))							
почистить обувь							
расправить постель							
почистить зубы							
прополоскать рот и промыть нос							
принять душ (помыть голову!!!!)							
уложить волосы							
убрать грязную одежду в корзину для белья							
подстричь ногти							
осенить пикану							
снять постельное белье 1/2							

ВЕЧЕР (перед сном сделать до 22 часов!!!!)

Вторник

написать 10 слов по французскому	
собраться в школу согласно расписанию	
приготовить одежду на завтра	
прибрать в комнате все вещи по местам (одежду, стол, открытые полки и поддонник)	
расправить постель	
почистить зубы	
прополоскать рот и промыть нос	
принять душ (помыть голову, пикан!!!!)	
уложить волосы	
убрать грязную одежду в корзину для белья	



Упражнение	норма	ср	чт	пт	сб	вс
Спина, утяже 5 минут (без веса)	Фит	120	120	120	120	120
Правильно поворачивать в сторону друг другу, в мин	Фит	120	120	120	120	120
Ходьба с вентилятором носами Чичача (5 в/д, мин)	Фит	120	120	120	120	120
Поднимание туловища (раз в 30 сек)	Фит	120	120	120	120	120
Супермен	Фит	120	120	120	120	120
Супермен с задержкой 80 сек	Фит	120	120	120	120	120
Бит на перевернутой (с)	Фит	120	120	120	120	120
Катание паровозиком (мин)	Фит	120	120	120	120	120
Поднимание из виса	Фит	120	120	120	120	120
Отжимание в упоре локтя (раз)	Фит	120	120	120	120	120
Приседание на 2х ногах	Фит	120	120	120	120	120
Приседание на 4 ноги	Фит	120	120	120	120	120
Наклоны вперед на параллельный стел, держа при этом	Фит	120	120	120	120	120
Вел 80 м (сек)	Фит	120	120	120	120	120
Вел 1000 м (мин)	Фит	120	120	120	120	120
Правки в длину с места (см)	Фит	120	120	120	120	120
Правки в длину с разбега	Фит	120	120	120	120	120

САМОКОНТРОЛЬ

Контроль процесса

Через каждый час проверять себя :
? в течении дня :

- выполняю ли я поставленные задачи
- подхожу ли я к делам в соответствии с приоритетностью и важностью
- справляюсь ли с запланированными задачами в установленные сроки
- что может быть невыполнено из задач?
- веду ли борьбу с “поглощением” времени “помехами”?

Контроль результатов

? в конце дня:

- какие результаты были достигнуты?
- что осталось не сделанным и почему (причины , помехи)?
- где было потеряно время?
- какие можно сделать выводы для планирования следующего дня?
- как могли бы оценить меня мои родители, друзья, учителя?
- мог ли отказаться от каких - то дел?
- приблизил ли меня этот день к достижению моих целей ?

ОКАЗЫВАЕТСЯ!!!

ПЛАНИРОВАНИЕ

ЭКОНОМИЯ

10 МИН

≈ 2

ЧАСА



НАДО ХОЧУ

10

22:00

10



УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЯМ

ВСЁ УСПЕВАТЬ

**УСТАВАТЬ
МЕНЬШЕ**

**БЫТЬ САМО-
СТОЯТЕЛЬНЫМ**

**БЫТЬ БОЛЕЕ
ЭФФЕКТИВНЫМ**

**ЖИТЬ
ИНТЕРЕСНОЙ
ЖИЗНЬЮ**

СПАСИБО ВСЕМ!

