



Общество с ограниченной ответственностью «ТЕХНИКУМ»

«Согласовано»  
Зам. генерального директора

  
Е.А.Сикорская  
«31» августа 2020 г.

«Утверждено»  
Генеральный директор ООО  
«ТЕХНИКУМ»

  
Л.Т.Шурыгина  
Приказ № 01/1 от  
«31» 08 20 20г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

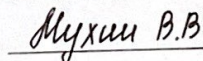
дополнительного образования

«ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель:

  
Мухин В.В.  
внеч. по работе с детьми

Москва

2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наш успех во многом зависит от того, как мы распоряжаемся временем. Поэтому многие люди обращаются к технологиям тайм-менеджмента – управления временем. В младшем школьном возрасте нередко встаёт вопрос об обучении навыкам управления временем. Однако вся эта работа протекает стихийно.

Программа “Очень важный понедельник” направлена на создание условий для формирования у детей умения конструктивно управлять временем.

У детей продолжается формирование временных понятий. К 7-8 годам складывается некоторое внутреннее представление о текущем времени. Но ребёнок пока не идеально, неравномерно ориентируется во времени, путается в нём. Помощь в освоении управления временем со стороны родителей очень важна.

На начальном этапе идёт закрепление пространственно-временных представлений (времени года, время суток, месяцы, дни недели и т.п.).

Анализ ситуации показал, что у большого числа детей:

- слабо сформированы пространственно-временные представления (путаются в употреблении предлогов “перед”, “после”; в порядке месяцев года, определении времени по часам);
- многие неточно ощущают течение времени;
- не умеют конструктивно управлять своим временем;
- существенную роль играет то, что в детском доме у кадета мало возможности для самостоятельного планирования времени.

После проведения занятий по данной программе:

- умение ощущать течение времени у воспитанников стало более точным;
- научились проводить анализ количества потерянного времени с помощью хронометража при выполнении домашнего задания, планировании выходного дня;
- закрепили знания о пространственно-временных представлениях (месяцы года, определение времени по различным часам);
- повысилась организованность, умение планировать свою деятельность.

Эффективное управление временем позволит ребёнку чувствовать себя более уверенно в настоящем и будущем. Управление временем выгодно для физического, эмоционального, психического комфорта ребёнка.

Данный курс рассчитан на воспитанников 7-11 лет. Занятия составлены для группы в составе от 7 до 17 человек. Программа рассчитана на 33 часа, 1 час в неделю. Продолжительность занятий по времени 40 минут.

## Цель:

- создание условий для формирования у детей умения конструктивно управлять временем.

## Задачи:

Создать у детей представление о ситуациях, в которых происходит потеря времени, и о способах организации времени в таких ситуациях.

Обучить детей планированию времени в учебный период и в свободное от уроков время.

Организовывать пространство проживания и проектирования ребёнком ситуаций, связанных с конструктивным и неконструктивным управлением временем.

## Методы и приёмы:

Погружение

Проектная деятельность

Мозговой штурм и групповая дискуссия

Игровая деятельность

Эксперимент

Анализ ситуаций и их изменение

Анализ количества потерянного времени с помощью календарика-пинарика и листа хронометража

Планирование дня, фиксация в виде плана и его проживание с использованием “золотых правил” управления временем.

Ведение ежедневника

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы, цели занятий, краткое содержание	Количество часов
1.	Знакомство. Обсуждение “Зачем человеку нужно знать время, где в жизни человека особенно важно следить за временем”.  <i>Цель: развитие мотивации на освоение новых знаний и умений.</i>  Упражнение “Часы” (Приложение I)  Упражнение “Циферблат для глаз”.	3 часа
2.	Проведение тестирования насколько точно каждый ощущает течение времени.	4 часа

*Цель: изучение индивидуальных особенностей: хронотип, умение ощущать течение времени.*

Упражнение “Чувство времени”

Упражнение “Что можно успеть за 5 минут”.

3. Просмотр презентации об истории создания часов. Обсуждение. Учимся определять время по часам. Подписи цифр на циферблате. 5 часов

*Цель: осмысление понятия времени, актуализация.*

Загадки и пословицы о времени.

4. Проведение тестирования по теме “Время”. 1 час

*Цель: диагностика сформированности временных представлений у младших школьников.*

Контрольная работа по теме “Время” (ПриложениеII)

Релаксация для глаз “Циферблат часов”

5. Просмотр и обсуждение мультфильма “Сказка о потерянном времени”. 4 часа

*Цель: осмысление необходимости беречь время.*

Рисование по просмотренной сказке.

6. Приёмы планирования времени. Анализ ситуаций с ошибками и их последующее изменение. 5 часов

Изучение специфических инструментов, помогающих управлению временем: календарик-пинарик (ПриложениеI).

*Цель: формирование умения планирования времени.*

Упражнение “Секреты времени”

7. Составление режима дня. Презентация своего режима дня. 5 часа

*Цель: изучение приёмов планирования времени.*

Упражнение “Трудовой день школьника”

Упражнение “Хронометраж”

8. Планирование выходного дня. Мои планы на каникулы. 4 часа

Ведение ежедневника.

*Цель: изучение приёмов планирования времени.*

Упражнение “Выходной день”

Презентация своих планов на лето.

9.	Итоговая диагностика сформированности временных представлений у младших школьников.	1 час
	Контрольная работа по теме “Время” ( <i>Приложение II</i> ).	
	<i>Цель: мониторинг сформированности пространственно-временных представлений.</i>	
	Анализ спланированного выходного дня.	
10.	Подведение итогов. Проведение рефлексии по окончанию курса занятий.	1 час
	ИТОГО:	33 часа

### *Приложение I*

#### Упражнение “Часы”

Участники игры располагаются по кругу, изображая циферблат часов. Каждый участник встаёт у определённого часа. Ведущий становится в центре и называет время. Участники игры, находящиеся там, где в это время стоят стрелки, одним хлопком обозначают расположение маленькой стрелки, а двумя хлопками – положение большой минутной стрелки. Игра способствует развитию произвольного внимания.

#### Упражнение “Циферблат для глаз”

Закрывать глаза. Растереть ладони, положить тёплые руки на глаза. Мысленно представить циферблат часов. Глаза, как стрелки часов, переводить на 12 часов, 2 часа, 4, 8, 10, 12. Второй круг провести против часовой стрелки.

#### Упражнение “Чувство времени”

Закройте глаза и постарайтесь после моей команды “начали” уловить тот момент, когда пройдёт минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, минута пройдёт, поднимите руку и откройте глаза. При этом продолжайте сидеть молча, до тех пор, пока все не откроют глаза.

#### Упражнение “Трудовой день школьника”

Сейчас мы совместными усилиями составим рассказ о типичном трудовом дне нашего школьника. Это будет рассказ только из существительных. К примеру, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок - завтрак-звонок-урок-двоечники-вопрос-ответ-тройка-учительская-директор-скандал-урок-отличники-звонок-дом-постель. Важное условие: прежде, чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить всё, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Чтобы лучше было запоминать названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком.

#### Упражнение “Секреты времени”

*Ситуации-тексты.* Для анализа детям предлагается один день из жизни школьников, который, как позже выясняется, был потрачен впустую – в нём были нарушены все

правила управления временем. Необходимо найти ошибки, а потом их исправлять – составить план такого дня, в котором время не тратилось бы зря, и представить его. *“Во вторник у Оли с Валерой началась контрольная за четверть по русскому языку, поэтому с родителями они договорились, что будут после школы готовиться к контрольной. Уроки у Оли и Валеры закончились в 13.00. Два часа они потратили на дорогу из школы в соседний дом, а потом час обедали. Затем Оля вспомнила, что начинается любимый сериал и убежала, а Валера уткнулся в компьютерную игру. Так они просидели до 21.00. В 21.00 за час до прихода мамы, они вспомнили про контрольную и стали искать по квартире учебник русского языка. В 22.00 учебник был найден, и тут пришла мама. До 23.00 мама рассказывала про работу, а в 23.00 спросила про подготовку к контрольной. Дети честно рассказали, что ничего не сделали. Мама расстроилась, но сказала, что уже поздно и пора спать. Они легли спать с невыученными правилами. И в итоге получили двойки”.*

Анализ ситуаций происходит в рамках групповой работы. Дети анализируют текст, затем представители команд рассказывают об ошибках и предлагают правильные варианты.

*Ситуации-сценки.* Несколько человек спонтанно после минимальной подготовки представляют в виде сценок ситуации, в которых люди нерационально используют время. Класс определяет и называет ошибки, показанные в сценке, затем показывают правильный вариант разрешения ситуации.

Специфические инструменты, помогающие управлению временем.

Календарик-пинарик представляет собой табличку, где дополнительно к датам и дням недели поставлено время суток с интервалом в 1 час (см. рис.)

	7	8	10	12	14	16	17	19	21	22	24	25	1	2	3	4
		9														
			11	13	15		18	20		23						
Понедельник																
Вторник																
Среда																
Четверг																
Пятница																
Суббота																
Воскресение																

Календарик ведёт своё название от слова “пинать” в значении “подталкивать”. Календарик призван показать ребёнку сколько времени он тратит впустую, а так же мотивировать его на более полезное времяпровождение. Использование подобного инструмента показало, что количество потерянных часов сокращается. Дети отмечают, что стали бережнее относиться ко времени.

Это достигается за счёт того, что:

- ребёнок видит, сколько времени он потратил впустую, и это заставляет задуматься, получая в конце недели пугающую цифру о потерянных часах, дети начинают по-другому относиться ко времени;

- ребёнок собственноручно отмечает потерянные часы цветом, это показывает, что именно от него зависит количество потраченного впустую времени; кроме того, здесь срабатывает желание ребёнка быть хорошим;

- календарик постоянно находится у ребёнка перед глазами, он постоянно видит и осознаёт, что надо будет его раскрасить – в данной ситуации календарик выступает инструментом контроля, который ежеминутно сигнализирует о нежелательности траты времени впустую.

Принцип действия календарика. Ежедневно ребёнок отмечает время, которое он потратил впустую цветным карандашом. Фиксация идёт по часам.

По итогам дня, подсчитывается общее количество потраченного впустую времени, цифра записывается в колонку итоги. По итогам недели подсчитывается итоговая сумма потраченного впустую времени.

#### Этапы работы

Объяснение назначения инструмента и способа работы с ним.

Самостоятельная работа по ведению календарика в течение недели.

Индивидуальная мини-консультация по итогам ведения календарика-пинарика.

Групповое (или индивидуальное) обсуждение заполненных календариков и планирование дальнейшей работы.

Самостоятельная работа по дальнейшему ведению календариков в течение недели.

Индивидуальная мини-консультация по итогам ведения ребёнком календарика-пинарика.

Совместное обсуждение и подведение итогов.

Опыт работы с календариком-пинариком показал, что целесообразно вести его в течение 2-3 недель. Этого времени достаточно для получения эффекта. Первая неделя носит в большей степени диагностический характер и позволяет педагогу отследить количество потерянного времени у ребёнка, хотя и здесь уже пинарик выступает как механизм контроля. Вторая и третья неделя является благоприятным периодом для изменений, особенно если после первой недели грамотно проведена рефлексия.

Хронометраж – это также инструмент для анализа количества потерянного времени. Он реализуется в виде двух последовательных этапов:

Фиксация всех событий от подъёма до отбоя. Ребёнку предлагается записывать в течение одного-двух дней всё, что он делает и что с ним происходит.

Совместный с ребёнком анализ листа зафиксированных событий. В отличие от календарика-пинарика хронометраж позволяет выявить количество потерянных часов и определить, на что конкретно ребёнок потратил время.

Хронометраж более труден для выполнения, и его нецелесообразно проводить более одного-двух раз. Обычно ребёнку рекомендуется зафиксировать два дня – рабочий и выходной, так как по содержательному наполнению они отличаются друг от друга.

В целом, хронометраж целесообразнее использовать при индивидуальной работе с ребёнком, где возможен детальный анализ.

*Примерные вопросы для обсуждения:*

- Ваши впечатления от хронометража, что понравилось, что нет, что было трудным?
- Сколько времени вы потратили на просмотр телевизора, игру на компьютере, на приготовление уроков, прогулку?
- Сколько времени потратили на домашние и учебные дела?
- Тратили ли вы время впустую?
- Как думаете, нужно ли в выходной заниматься полезными делами, или можно их отложить?
- Что вы собираетесь изменить в планировании своего времени по итогам хронометража?

План на день:

*Осмысление и планирование предстоящих событий.*

Важно, чтобы работа по планированию начиналась с осмысления того, что ребёнку предстоит сделать завтра-послезавтра, какие дела предвидятся. При этом ребёнок должен наметить мероприятия по пунктам “Учебные дела”, “Полезные дела”, “Дела в свободное время”.

*Выявление наиболее важных дел.*

После того, как ребёнок очертил круг дел, важно, чтобы он отметил для себя наиболее важные, первоочередные.

*Планирование порядка и времени выполнения того или иного дела.*

Главные дела должны стоять в плане в числе первых, а не откладываться на потом.

*Фиксация планируемых мероприятий и времени их выполнения.*

*Фиксация факта выполнения или невыполнения мероприятий.* В плане есть отдельная колонка, где ребёнок фиксирует значком степень выполнения запланированного.

*Анализ выполненных и невыполненных мероприятий.*

*Составление плана на новый день с учётом возникших трудностей.*

*Приложение II*

Контрольная работа по теме “Время”



Фамилия, имя \_\_\_\_\_

В году всего \_\_\_\_\_ времени года и \_\_\_\_\_ месяцев.

Время года перед летом \_\_\_\_\_

Время года после осени \_\_\_\_\_

Время года между зимой и летом \_\_\_\_\_

Февраль- это месяц \_\_\_\_\_ Июль – это месяц \_\_\_\_\_

Месяц между апрелем и июнем \_\_\_\_\_

Месяц перед январём \_\_\_\_\_ Месяц после августа \_\_\_\_\_

Дни недели делятся на \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_

День недели перед понедельником \_\_\_\_\_

День недели после среды \_\_\_\_\_

День недели между четвергом и субботой \_\_\_\_\_

Перечисли все месяцы времени года между зимой и летом \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Напиши дату своего рождения (число, месяц, год) и посчитай свой возраст на сегодняшний день \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Серёжа вышел из дома на сорок минут раньше, чем Катя. Пришли дети в школу одновременно. Кто из них тратит больше времени на дорогу?

\_\_\_\_\_  
Чей путь длиннее? \_\_\_\_\_

Кто из них раньше вернётся домой, если они выйдут из школы одновременно? \_\_\_\_\_

Контрольная работа по теме “Время”

Перед тем, как идти гулять, я зашёл к другу. Что было раньше?

\_\_\_\_\_  
Вместо того, чтобы надеть сапоги, я надел носки. Что надо было надеть? \_\_\_\_\_

Что длиннее час или сутки? \_\_\_\_\_

Что короче день или секунда? \_\_\_\_\_

Что длится меньше – перемена или урок? \_\_\_\_\_

Какое время года бывает перед осенью? \_\_\_\_\_

Какой день недели бывает перед средой? \_\_\_\_\_

После какого дня недели наступает пятница? \_\_\_\_\_

Какой месяц является первым месяцем зимы? \_\_\_\_\_

Какой месяц является последним месяцем весны? \_\_\_\_\_

### **Рекомендуемая литература**

Т.Д. Рихтерман “ Формирование представлений о времени у детей дошкольного возраста”

Е.И.Игнатъев, И.С.Лукин, М.Д.Громов “Психология” (Гл. X.Мышление, Раздел: Формирование понятий).

Г. Рогинская “Книжка-часы: Минутка”, 2007

Н.Н.Болсуновская “Тайм-менеджмент для школьников: методы, приёмы, инструменты, Красноярск, 2013

Меркулова Т.В., Беглова Т.В. Тайм-менеджмент для детей, или Как научить школьников организовать своё время. М.: педагогический университет “Первое сентября”, 2011.