

**Министерство образования и науки Самарской области**  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования Самарской области  
**«Региональный социопсихологический центр»**

---

**отдел психолого-педагогического сопровождения образовательного  
процесса образовательных учреждений Автозаводского района  
г.о. Тольятти**

***«ШКОЛА МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ»***

**Конспект**  
**открытого занятия для молодых специалистов**  
в рамках профилактики деструктивного, самоповреждающего  
поведения посредством реализации занятия  
**«Тайм-менеджмент для старшеклассников»**  
на базе МБУ «Гимназия № 48» г.о. Тольятти

**Подготовил:**  
***Кушнирик Анна Анатольевна,***  
педагог-психолог  
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

**Методическое сопровождение:**  
***Бочкова Виолетта Владимировна,***  
педагог-психолог, методист, начальник отдела сопровождения  
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

**Публикуется в авторской редакции.  
При копировании ссылка на сетевое издание  
«Региональный социопсихологический центр»  
обязательна.**

2021 год

**Цель:** формирование у учащихся знания и навыков эффективного планирования и распределения времени при подготовке к экзаменам.

**Задачи:**

1. Изучить основные причины, заставляющие откладывать обучение.
2. Построить план подготовки к экзаменам.
3. Изучить основные приёмы тайм-менеджмента.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### Вводная часть. Разминка. Постановка целей и задач занятия

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами обсудим, каким образом спланировать своё время, чтобы успешно подготовиться к экзаменам, рассмотрим основные причины, заставляющие нас откладывать обучение, изучим основные приёмы тайм-менеджмента и построим реальный план подготовки к экзаменам.

Как вы думаете, с какими трудностями сталкиваются учащиеся при подготовке к экзаменам?

*Обсуждение.* Возможные ответы: с чего начать, что делать, нежелание.

Переход к понятию «прокрастинация».

### Основная часть. Теоретическая вводка

Как правило, основной трудностью является сложность начать что-то делать. В психологии эту сложность назвали термином **прокрастинация**

**Прокрастинация** — это постоянное откладывание важных дел, которое приводит к жизненным проблемам и негативным психологическим эффектам, а именно: стрессу, чувству вины, потере производительности, заниженной самооценке.

Какие причины, по вашему мнению, могут служить этому?

*Обсуждение.* *Варианты ответы учащихся.*

Подведение к следующим причинам:

- Страх перед большим объёмом работы

- Отсутствие веры в свои силы
- Нехватка энергии
- Отсутствие мотивации

Предлагаю разобрать каждую из выделенных нами выше причин и выделить пути ее нивелирования

### **Отсутствие мотивации, нехватка энергии**

*Обсуждение. Варианты ответы учащихся.*

Основным способом борьбы с этими причинами может стать наличие чёткой **цели**. Необходимо задать себе вопрос, почему для меня важно хорошо сдать этот экзамен? Что я получу в итоге? Как я себя буду чувствовать, когда получу это? Представить себе ситуацию так, как будто это уже произошло? Чувствуете ли вы удовольствие, если да, то ваша цель будет сильна, если нет, найдите другие мотивы, подкрепляющие её.

### **Отсутствие веры в свои силы**

*Обсуждение. Варианты ответы учащихся.*

К решению данной «проблемы» можно подойти с 2-х сторон

1. Необходима **поддержка** со стороны. Подумайте, кто может вам ее оказать? Задайте себе вопрос: «Кто верит в меня?» (родные, друзья). «Дайте мне точку опоры, и я переверну мир».

2. Возможно, необходимы дополнительные **ресурсы**. Поразмышляйте над тем, где их найти. Это может быть репетитор, учитель, интернет, курсы.

## **Практическая часть**

### **Разбор техник тайм-менеджмента. Составление плана.**

Мы выделили источники прокрастинации. Поняли, как их можно нивелировать. Далее переходим к разработке плана по подготовке.

Можно выделить 7 следующих шагов:

#### **Шаг 1.**

Выбор профессии и учебного заведения, в которое вы хотели бы поступить.

## **Шаг 2.**

Изучение требований для поступления.

Предметы, необходимое количество баллов.

Определиться, на какой балл вам необходимо сдать экзамен.

## **Шаг 3.**

На сайте ФИПИ изучаем основные разделы, входящие в выбранные вами предметы и критерии оценивания.

## **Шаг 4.**

Решаем пробные тесты и смотрим, какие темы западают.

## **Шаг 5.**

Календарный план. Здесь предлагаю применить метод **«Поедание слона»**. Этот способ помогает нам справиться со **страхом большой работы**. Разбиваем изучение материала на блоки. Большие темы — на подтемы. Расписываем в календаре время на изучение. Распределяем темы от большего к малому, оставляя последние месяцы на повторение.

## **Шаг 6.**

Планируем неделю. На данном этапе предлагаю приметить метод **«3-4-5»**. В первый день поверхностно изучаем тему, во второй — более детально, шлифуем на отлично.

## **Шаг 7.**

Планируем день. Применяем **матрицу Эйзенхауэра**.

Чертим на листе систему координат и разделяем все дела по 4-м блокам:

1. Срочные и важные
2. Срочные и неважные
3. Не срочные и важные
4. Не срочные и неважные

*Разберем пример:*

*Важно и срочно подготовка к экзаменам — большой блок материала.*

*Важно, но не срочно — небольшая тема.*

*Срочно, но не важно — приготовление обеда (делегировать).*

*Не важно и не срочно — сериала, соц. сети*

**Важно** придумать для себя систему поощрения за хорошо (качественно и в сроки) сделанную работу — готовим «**Плюшечки**», продумываем себе награду.

**Отдых.** Обязательно включаем в наш план отдых и время на прогулки.

**Практическая работа — распределение дел по матрице и план на день**

*Идет индивидуальная работа.*

Подсказки:

- Начинаем подготовку с простого, не требующего много времени.
- Важное, срочное.
- Отдых.
- Важное, но не срочное.
- Повторение.
- Оценка результатов. Плюшечка.
- Отдых.

Важные условия:

1. Правильный выбор времени для подготовки (жаворонок, сова).
2. Регулярность подготовки.
3. Качественный отдых и питание.
4. Постановка цели на каждый день и оценка результата.

**Заключительный этап — подведение итогов, рефлексия, завершение.**

На этапе **подведения итогов** стимулируется процесс аккумуляции полученных в ходе занятия знаний и умений, интеграция их в реальные жизненные ситуации обучающихся.

В рамках сегодняшнего занятия мы с вами...

Повторим основные этапы подготовки

- Цель
- Поддержка
- Ресурсы
- Планирование
- Ежедневный контроль и награда.

В процессе групповой **рефлексии** каждый участник описывает собственные впечатления и эмоции. Для помощи ведущий может задавать наводящие вопросы.