

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. Астафьева»  
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Факультет начальных классов  
Кафедра теории и методики начального образования

**Семенова Яна Сергеевна**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ УМЕНИЙ САМООРГАНИЗАЦИИ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ТЕХНОЛОГИИ «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы  
Начальное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

кандидат педагогических наук, доцент,  
зав. кафедрой теории и методики  
начального образования Басалаева М.В.

*М.В. Басалаева* «11» декабря 2023 г.

Руководитель: кандидат  
филологических наук, доцент  
кафедры педагогики и психологии  
начального образования Сафонова М.В.

Дата защиты «14» декабря 2023 г.

Обучающийся: Семенова Я.С.

*Я.С. Семенова* « » 2023 г.  
Оценка отлично

Красноярск,  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения самоорганизации младших школьников.....	7
1.1. Психолого-педагогические подходы к самоорганизации как волевому качеству личности.....	7
1.2. Особенности развития умений самоорганизации в младшем школьном возрасте.....	19
1.3. Педагогические условия развития умений самоорганизации у детей младшего школьного возраста.....	32
Выводы по Главе 1.....	42
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению актуально уровня умений самоорганизации у обучающихся младшего школьного возраста.....	44
2.1. Методическая организация исследования.....	44
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	48
2.3. Программа развития самоорганизации у младших школьников.....	52
Выводы по Главе 2.....	57
Заключение.....	58
Список используемых источников.....	60

## Введение

Современное начальное общее образование находится в процессе активной модернизации и обновления. Его приоритеты, цели, содержание и ценности изменились значительно. Теперь, вместо акцента на накоплении знаний и умений, начальная школа ставит перед собой задачу формирования основных навыков самообучения и самоорганизации у своих учащихся [1].

Мнение известного педагога и психолога Галины Анатольевны Цукерман подтверждает, что способность к самостоятельному обучению является ключевым качеством субъекта образовательной деятельности, позволяющим ему выходить за пределы своей компетенции и находить общие подходы к решению новых задач [53].

Самоорганизация — это личностное качество, которое выражается в способности самостоятельно и достаточно внятно организовывать свою жизнедеятельность так, чтобы она приносила максимальную пользу самому себе, не полагаясь на помощь извне [4].

Овладение умениями самоорганизации является актуальным в свете требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в котором указаны такие личностные результаты освоения образовательной программы как «готовность и способность обучающихся к саморазвитию», «способность к организации собственной деятельности, готовность самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом» [1].

Основные общие проблемы самоорганизации учебной деятельности отражены в работах следующих авторов: В.И. Андреева, А.Я. Арета, С.И. Архангельского, Ю.К. Бабанского, Л.И. Божович, М.И. Боришевского, Н.М. Борытко, П.Л. Гальперина, А.К. Громцевой, В.В. Давыдова, Ю.Н. Калюткина, В.И. Кнорринга, Г.Н. Серикова, Н.Ф. Талызиной, Д.Н. Ушакова, В.Н. Хозиева, Н.В. Чекалевой, Д.Б. Эльконина.

Ирина Александровна Чемерилова рассматривает важный момент формирования связи ученика с организацией и эффективным использованием времени в младшем школьном возрасте [48].

Многие исследователи извлекли ценные выводы из своего опыта работы, выявив при этом ряд недостатков, которые могут сопровождать человека на протяжении всей его жизни.

Такие недостатки, как неправильное ощущение времени, неэффективное планирование дел и разнообразных задач, невозможность постановки целей и организации своего времени для их достижения, а также неспособность установить продуктивное взаимодействие с окружающими, могут стать источником трудностей не только в учебной сфере, но и в любой другой сфере деятельности.

В современном обществе дети воспитываются и растут в условиях постоянного напряжения. Им часто приходится сталкиваться с огромным потоком новой информации, который постоянно обновляется, и они подвержены множеству деловых и личных контактов, включая виртуальные.

Для достижения успеха в современном мире необходимо научиться эффективно, управлять этими потоками.

Эффективное управление — это не только достижение необходимых результатов, но и связанные с этим затраты. Люди должны научиться контролировать свои деловые и личные контакты, организовывать свое время и энергию таким образом, чтобы добиться максимальной производительности и успеха. Это требует наличия навыков планирования, управления приоритетами и эффективного использования ресурсов. Только так можно обеспечить баланс между работой и личной жизнью, достичь поставленных целей и сохранить здоровье и благополучие в условиях современной напряженной обстановки.

Тем самым актуальность исследования заключается в необходимости практического решения проблемы формирования у младших школьников

умений самоорганизации с помощью технологий, позволяющих эффективно ее решать.

**Цель исследования** — изучить актуальный уровень самоорганизации младших школьников и разработать программу комплекса упражнений по развитию умений самоорганизации у младших школьников.

**Объект исследования** — волевые качества личности.

**Предмет исследования** — возможность применения технологии «тайм-менеджмент» для развития самоорганизации у младших школьников.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что развитие умений самоорганизации у детей младшего школьного возраста:

- 1) находится преимущественно на среднем и низком уровне развития;
- 2) характеризуется трудностями в постановке цели и задач для достижения желаемого результата, отсутствием четкого представления о том, какой результат необходимо достичь, трудностями определить наиболее эффективные способы достижения результата, трудностями оптимально и наиболее целесообразно организовывать свою деятельность, отсутствием навыков эффективно и правильно распоряжаться своим временем;
- 3) может быть развито в процессе применения технологии тайм-менеджмент с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую научную литературу по теме исследования.
2. Изучить подходы к пониманию понятию «самоорганизация».
3. Проанализировать особенности самоорганизации у младших школьников.
4. Подобрать комплекс диагностических методик для оценки актуального уровня самоорганизации у младших школьников.

5. Провести эмпирическое исследование, направленное на изучение особенностей самоорганизации младших школьников.

6. Выявить и описать актуальный уровень самоорганизации у младших школьников.

7. Разработать программу комплекса упражнений по формированию умений самоорганизации у младших школьников.

8. Оформить выводы по проблеме исследования

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ, обобщение, сравнение.

2. Метод тестирования.

3. Количественный и качественный анализ данных.

**Экспериментальная база исследования:** констатирующий эксперимент проводился на базе МАОУ Красноярская университетская гимназия №1-«Универс». Всего приняли участие 20 учеников в возрасте 10-11 лет.

**Структура работы:** выпускная работа состоит из введения, двух глав, заключения, выводов, библиографического списка, приложения.

## **Глава 1. Теоретические основы изучения самоорганизации младших школьников**

### **1.1. Психолого-педагогические подходы к самоорганизации как волевому качеству личности**

Появление понятия «самоорганизация» связано с активным развитием системных принципов познания действительности в XX веке и в разработке методов системного исследования объектов различной природы. В результате развития научных представлений в этом направлении сформировались два ключевых подхода к исследованию систем: эмпирическое изучение реальных систем и теоретическое моделирование возможных систем. Признание функционирования систем различных по своей природе позволило предположить существование процессов самоорганизации в живых системах.

Самоорганизация в рамках синергетического подхода определяется как процесс упорядочения в открытой системе путем согласованного взаимодействия ее множества составляющих элементов. Это также является способностью системы осуществлять целенаправленную перестройку функции или структуры, изменяя старые и формируя новые связи между ее элементами. Самоорганизация представляет собой целенаправленный процесс, в результате которого создается, воспроизводится или совершенствуется организация сложной динамической системы. Изучение самоорганизации в психологии тесно связано с отечественными традициями системного исследования психики.

Наиболее значительные достижения в изучении самоорганизации человека были сделаны советскими учеными в период с 1970-х по 1980-е годы XX века. Исследования в этот период были связаны с педагогическими проблемами и определили самоорганизацию учащихся как ключевой фактор успешной учебной деятельности и важное условие для овладения профессиональными знаниями. Самоорганизация понималась как система определен-

ных навыков и умений, которые способствуют оптимизации учебного труда и способности организовывать себя, свой труд и свою жизнедеятельность.

Современные педагогические исследования продолжают развивать эту тематику, сосредоточиваясь на поиске условий, факторов и предпосылок, необходимых для воспитания и развития способности обучающихся к самоорганизации.

Самоорганизация системы является сложным явлением, характерным для всех живых объектов. Это процесс, который выражается в трех основных типах:

Первый тип — самозарождение организации. Это возникновение нового объекта, системы более высокого уровня организации, из некоторой совокупности целостных объектов одного уровня. Таким образом, система рождается из самой себя, проявляя свою самоорганизацию.

Второй тип — сохранение системой своей организации при изменении внешних или внутренних условий. Система способна изменить свою структуру и функции, чтобы приспособиться к новым обстоятельствам и сохранить свою организованность. Это позволяет системам противостоять воздействию факторов, способствующих разрушению их организации.

Третий тип — процесс качественного изменения системы, направленный на ее развитие и самосовершенствование. Система постоянно стремится улучшить свою организацию и функционирование, преодолевая свои предыдущие состояния и достигая новых уровней развития. Это позволяет системам становиться более сложными, эффективными и приспособленными к новым условиям.

Самоорганизация системы является фундаментальным и неотъемлемым свойством всех живых объектов. Она определяет способность систем приспособляться к изменяющейся среде, развиваться и самосовершенствоваться. Понимание и изучение принципов самоорганизации системы является важным фактором для достижения ее эффективности и устойчивости. [4].

Самосовершенствование, или самоорганизация третьего типа, является процессом активной работы над собой с целью достижения способности принимать осознанные и правильные решения в системе высшего порядка. Этот процесс олицетворяет постоянное развитие и рост субъекта, превышающих предыдущий достигнутый уровень.

В основе такого самосовершенствования лежат стремление к личной эволюции и желание преодолеть ограничивающие факторы, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. Через постоянное развитие своих навыков, знаний и качеств, мы становимся способными к более глубокому и качественному размышлению, а также к принятию решений, основанных на предшествующем опыте и новых уровнях понимания.

Развитие самосовершенствования становится целью любого процесса обучения и является неотъемлемой частью нашего жизненного пути. Научиться эффективно, управлять собственным развитием и сохранять постоянный интерес к росту и совершенствованию, является важной целью для достижения успеха и удовлетворения в жизни.

В итоге, самосовершенствование позволяет нам превосходить наш предыдущий опыт и достигнутые результаты, расширяя наши границы возможностей и помогая нам достичь новых вершин личностного и профессионального развития. Это путешествие постоянного роста и самоосознания, которое способствует эволюции нашей самой сущности.

Самоорганизация — личностное качество субъекта, которое выражается в способности самостоятельно, без опоры на постороннюю помощь, достаточно четко организовать свою жизнедеятельность с максимальной для себя пользой.

Самоорганизации учебной деятельности в настоящее время уделяется большое внимание в психолого-педагогической литературе. Основные общие вопросы самоорганизации учебной деятельности отражены в работах: В.И. Андреева, А.Я. Арета, Г.И. Архангельского, Ю.К. Бабанского, Т.В. Бегловой,

Л.И. Божович, М.И. Боришевского, Н.М. Борытко, П.Л. Гальперина, А.К. Громцевой, В.В. Давыдова, Ю.Н. Калюткина, В.И. Кнорринга, Г.Н. Серикова, Н.Ф. Талызиной, Д.Н. Ушакова, В.Н. Хозиева, Н.В. Чекалевой, Д.Б. Эльконица.

Современный этап исследований в данной области характеризуется доминированием следующих подходов:

1. Деятельностный подход, согласно которому самоорганизация понимается как процесс внутренней мобилизации возможностей и способностей человека, активизация которого обязательна при осуществлении любых целенаправленных и заранее спланированных действий.

2. Личностный подход основан на понимании самоорганизации как свойства или комплекса личностных свойств, образующих или детерминирующих такое психологическое качество как организованность.

3. Субъектно-деятельностный подход объединяет две предыдущие позиции и предполагает, что элементы самоорганизации деятельности как процесса рассматриваются в одном ряду с личностными характеристиками, детерминирующими самоорганизацию как психологическое качество. Такой подход позволяет изучать самоорганизацию как характеристику потенциальных возможностей структурирования и видоизменения компонентов сложной открытой системы.

4. Технологический подход изучает и разрабатывает приемы и техники, повышающие эффективность организации человеком собственной деятельности в различных сферах жизни [4].

В настоящем исследовании рассматриваются различные подходы к изучению самоорганизации личности, которые фокусируются на двух основных аспектах: самоорганизации как организованности деятельности субъекта и самоорганизации как совокупности определенных качеств личности. Однако, эти подходы не полностью раскрывают сущность самоорганизации в кон-

тексте системного и многоуровневого изменения организации личностных качеств.

Понимание самоорганизации как системного и многоуровневого процесса позволяет рассмотреть ее как изменение личностных качеств, которое истончается в самом субъекте деятельности. Это означает, что сам субъект становится источником и движущей силой процесса самоорганизации.

Такой подход к самоорганизации позволяет изучать не только организованность деятельности субъекта, но и изменения в его качествах и свойствах, которые происходят на различных уровнях его организации. Это включает изменения в когнитивных, эмоциональных, мотивационных и поведенческих аспектах личности.

Таким образом, самоорганизация может быть рассмотрена как процесс обновления и развития личностных качеств, который предполагает не только статичность, но и динамичность личности.

В целом, важно осознать, что самоорганизация является сложным и неоднозначным процессом, и ее полное понимание требует учета системной и многоуровневой природы изменений, происходящих в организации личности. Только через такой подход мы сможем получить полную картину принципов и механизмов самоорганизации личности.

В современных исследованиях особое внимание уделяется деятельностному аспекту самоорганизации. Раскрывая эту тему, ученые анализируют различные факторы, которые влияют на успешность и результативность деятельности человека. Одним из таких факторов является организованность деятельности, которая включает в себя правильность и корректность осуществляемых действий.

Также ученые обращают внимание на скорость выполнения деятельности. Быстрая реакция и оперативность в действиях могут существенно повысить эффективность работы. Описывая характеристики самоорганизации деятельности, стоит упомянуть о нестандартности и творческом подходе к по-

строению структуры действий. Когда человек идет вразрез с общепринятыми шаблонами и находит новые нестандартные решения, его деятельность становится особенно ценной и интересной для исследователей.

В результате проведенных исследований можно сделать вывод, что особенности самоорганизации деятельности существенно влияют на ее результативность и успешность. Организованность, скорость, правильность, нестандартность и творческий подход — все это составляет основу эффективной деятельности. Изучение этих характеристик позволяет нам лучше понять принципы самоорганизации и применять их в различных сферах жизни.

Структура «самопроцессов» личности включает различные компоненты.

С понятием «самоорганизация деятельности» связаны понятия, имеющие отношение к группе «самопроцессов личности»: «саморегуляции психической деятельности» и «самоуправление личности».

Различные авторы по-разному трактуют и соотносят понятия «самоорганизация» и «саморегуляция».

Т.М. Бурденюк, И.С. Клецина, Г.С. Никифоров, Ю.А. Цагарелли утверждают, что принципиальных различий между данными понятиями не имеется и, следовательно, в большинстве случаев их можно рассматривать как синонимы [51].

Структура саморегуляции включает в себя такие компоненты, как самооценка, самоконтроль, самокоррекция и самонастройка, как указывает Ю.А. Цагарелли [51].

Н.М. Пейсахов определяет способность к самоуправлению с помощью самоконтроля и коррекции, которые являются ключевыми этапами [34].

Структура саморегуляции, по мнению В.И. Моросановой включает в себя планирование, моделирование, программирование, оценку результатов, гибкость и самостоятельность, охватывая весь процесс деятельности [29].

Осознанная саморегуляция — это системно организованный процесс внутренней психической активности человека, который включает инициацию, построение, поддержание и управление различными формами произвольной активности. Цель этого процесса - достижение поставленных целей. Важным аспектом саморегуляции является способность субъекта деятельности самостоятельно формулировать цели и предвидеть отдаленные результаты своей деятельности [20].

Исследования показывают, что самоорганизация является неотъемлемой частью различных этапов деятельности на практическом уровне. Она включает в себя навык постановки целей, определение последовательности действий и оценку результатов. В связи с этим, можно выделить несколько ключевых компонентов самоорганизации деятельности: действия по установлению целей и анализу условий, планирование операций, выполнение плана и активация волевых усилий, контроль результатов и исправление ошибок. Осознанное стремление к достижению цели и аналитические способности субъекта определяют эффективность его деятельности и адаптацию к внешним условиям. Исследования отечественных и зарубежных авторов подтверждают, что способность к постановке целей является определяющим фактором для последующих этапов деятельности, включая выполнение запланированных действий, мобилизацию волевых качеств и эффективность контрольно-корректирующих мероприятий.

Самоорганизация является ключевым понятием в педагогике, обозначающим способность любой системы к саморазвитию. Этот процесс осуществляется путем настраивания новых, более жизнестойких структур и процессов упорядочивания, которые происходят в системе за счет действия как внутренних, так и внешних составляющих.

Самоорганизация в педагогике имеет глубокое исследовательское значение, поскольку является основой для понимания процессов развития и обучения. Она подразумевает активное взаимодействие системы с окружаю-

щей средой и ее способность адаптироваться и усваивать новую информацию и знания.

Ключевым аспектом самоорганизации является настройка новых структур, которые являются более адаптивными и эффективными для достижения поставленных целей. Эти структуры формируются и развиваются в результате взаимодействия различных внутренних и внешних факторов. Внутренние факторы могут быть связаны с индивидуальными особенностями обучающегося, его мотивацией, интересами и ресурсами, которые могут быть использованы для развития. Внешние факторы, с другой стороны, могут включать в себя образовательную среду, ресурсы, предоставленные педагогом, и социальную поддержку со стороны других людей.

Самоорганизация подразумевает, что система обладает внутренними механизмами для анализа и понимания информации, а также для принятия решений и обучения на основе этой информации. Она позволяет системе адаптироваться к изменяющимся условиям и эффективно использовать свои ресурсы для достижения поставленных целей.

В целом, понятие самоорганизации в педагогике отражает важность активного взаимодействия обучающегося с образовательной средой и его способность изменять и развивать свои структуры для достижения успеха в обучении и развитии. Это понятие является центральным в педагогической теории и практике и является основой для создания эффективной среды обучения и развития личности.

В работе Н.Н. Титаренко самоорганизация рассматривается как важное свойство личности, которое проявляется через мобилизацию, направленность к достижению целей и активное использование всех доступных возможностей. Личность, обладающая этим качеством, умеет рационально распоряжаться своим временем, энергией и ресурсами, а также умеет определить и следовать заданным целям [41].

Важной особенностью самоорганизованной личности является способность максимально эффективно использовать свои навыки и достижения. Она стремится к саморазвитию и постоянно развивает свои навыки, чтобы достичь личных и профессиональных целей. Такая личность не останавливается на достигнутом, а ищет новые пути роста и развития.

Организованность и дисциплина являются основополагающими составляющими самоорганизации. Личность, обладающая этим свойством, способна эффективно планировать свое время и действия, устанавливать приоритеты и последовательно их достигать. Она понимает, что рациональное использование времени и сил является ключом к успеху и эффективной деятельности.

Весьма важной чертой самоорганизации является также умение личности использовать доступные ей ресурсы и средства в максимально эффективном режиме. Такая личность умеет оптимизировать процессы работы, находить новые способы достижения поставленных целей и использовать имеющиеся ресурсы наилучшим образом. Кроме того, самоорганизованная личность стремится к экономии времени и средств и самостоятельно принимает ответственность за свои решения и действия.

В целом, самоорганизация является важным свойством личности, которое позволяет ей эффективно достигать своих целей и развиваться как профессионал. Это свойство характеризуется мобилизацией, целеустремленностью, активностью, рациональным использованием времени, сил и средств, что позволяет личности эффективно управлять своей жизнью и достичь желаемых результатов. [41].

В работе Н.А. Заенутдиновой под самоорганизацией понимается процесс упорядоченной деятельности личности, направленных на достижение поставленных целей [12].

М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович рассматривают самоорганизацию как совокупность природных и социально приобретенных свойств личности,

которые представлены в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуются в упорядоченности деятельности и поведения. Данные авторы рассматривают самоорганизацию как важнейших показателей зрелости личности. Одним из ярких признаков высокой самоорганизации является активное самосознание себя как личности [18].

Выделенные определения тесно связаны с содержанием учебной деятельности, которая включает в себя два класса действий.

Во — первых, действия, связанные с усвоением предметного содержания учебного материала: уяснение содержания и отработки, освоения учебного материала.

Во — вторых, обобщенные регулятивные действия, направленные на организацию всей системы учебной деятельности: организация времени жизни и контрольные действия, регулирующие и корригирующие осуществление всей системы учебной деятельности [16].

Личностная самоорганизация в учебной деятельности — это систематизированный набор целей и мотивов, направленных на саморазвитие, а также способности к самоконтролю и саморегуляции психических состояний. Она также включает навыки самоанализа и способность к адекватной самооценке. Эти качества формируются и развиваются в ходе обучения, преимущественно самостоятельно и с целенаправленностью.

В 1920-е годы XX века наблюдался заметный прогресс в области самоорганизации учебной деятельности. Множество исследователей, включая А.Ф. Журавского, Б.А. Келлера и И.В. Ребельского, начали разрабатывать методические указания, направленные на самоорганизацию учебного процесса. В то время наблюдался всплеск интереса к познавательной деятельности, и именно в рамках этого интереса рассматривался вопрос о возможности самоорганизации. В своих исследованиях Л.Н. Засорина и В.Д. Петунов выделяют самоорганизацию учебной деятельности как один из компонентов структуры личности учащегося.

Анализ работ исследователей по данному вопросу позволяет сделать вывод о важности степени интегрированности компонентов самоорганизации на успешность обучения. Эти компоненты включают в себя целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль и волевые усилия. Целеполагание позволяет учащимся определить конкретные цели и задачи, что помогает им сосредоточить свое внимание и энергию на достижении желаемого результата. Анализ ситуации способствует более глубокому пониманию условий и контекста обучения, что помогает студентам эффективно адаптироваться и принимать обоснованные решения. Планирование, в свою очередь, играет важную роль в определении последовательности действий и ресурсов, необходимых для достижения поставленных целей. Самоконтроль позволяет учащимся отслеживать свой прогресс, оценивать свои достижения и принимать меры по корректировке своего обучения. Наконец, волевые усилия играют существенную роль в поддержании мотивации и самодисциплины, что является неотъемлемым компонентом успешного обучения. Таким образом, интеграция данных компонентов самоорганизации является ключевым фактором, влияющим на провал или успех обучения обучающихся.

Проблемы, связанные с самоорганизацией учебной деятельности, рассматривались в психолого-педагогической литературе в работах многих исследователей: В.И. Андреева, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, С.Б. Елканова, Н.В. Копеиной, Л.Е. Шабунина и других.

В рамках лично-ориентированного подхода самоорганизация учебной деятельности рассматривается, как комплекс умений ученика как субъекта учебной деятельности самостоятельно ставить учебную цель, планировать, организовывать свою деятельность, корректировать, контролировать, оценивать процесс учения. Структурные звенья учебной деятельности представляют собой следующие цепочки: сосредоточение учащегося на учебной ситуации — ориентировка в учебной деятельности — постановка целей деятельности — стремление к ее достижению — выполнение учебных

действий — контроль (самоконтроль) и корректировка учебных действий — оценка (самооценка) полученных результатов.

В.Н. Донцов предлагает рассматривать учебную самоорганизацию как «деятельность, побуждаемую и направляемую целями, мотивами управления учением и осуществляемую системой интеллектуальных действий по решению организационных задач» [11].

И.И. Ильясов и В.Я. Ляудис представляют исследуемый процесс как одну из форм деятельности обучения, в задачу которой входит создание условий для осуществления деятельности учения при отсутствии непосредственного управления [16].

Исследователь Н.Н. Веселова под самоорганизацией учебной деятельности понимает осознанную рациональную самоорганизацию как способность осмысленно выполнять учебные действия, направленные на достижение определенного результата [8].

По мнению автора, рациональная самоорганизация учебной деятельности — это такая организация, которая осуществляется без систематического внешнего контроля учителя, практически самостоятельно и по мере овладения учащимися самоорганизацией они должны учиться сами, а учитель лишь должен ставить перед ними общие цели обучения и при необходимости оказывать им помощь.

Высокий уровень самоорганизации учебной деятельности оказывает огромное влияние на успешность обучения на следующих ступенях, и поэтому данная проблема приобретает актуальность не только в масштабах обучения в начальной школе, но и обучения в целом.

Итак, на основании анализа научных исследований понятие самоорганизации личности — это сложное и многогранный процесс, основанный на научных исследованиях. Она описывает интегральную комбинацию природных и социально приобретенных свойств, которые реализуются в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения, упорядоченности

деятельности и поведения. Этот процесс связан с саморазвитием, самопознанием и самовыражением личности. Когда личность вступает в состояние самоорганизации, она обретает способность систематически управлять своими действиями и принимать осознанные решения, основанные на сознательном понимании своих целей, ценностей и потребностей. Кроме того, самоорганизация личности способствует формированию сильного внутреннего ядра, развитию эмоциональной стабильности и гибкости мышления, что помогает достичь более успешной и удовлетворительной жизни.

## **1.2. Особенности развития умений самоорганизации в младшем школьном возрасте**

Овладение умениями самоорганизации является неотъемлемой частью современного образования, согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования. Он подчеркивает важность развития личностных навыков и готовности, обучающихся к саморазвитию, а также способность к организации собственной деятельности [1].

Овладение умениями самоорганизации помогает обучающимся не только эффективно учиться, но и успешно адаптироваться в обществе. Эти навыки не только формируют способность к самостоятельному действию и принятию ответственности за свои поступки, но и способствуют развитию самосознания и самооценки. Человек, обладающий умениями самоорганизации, может планировать свою работу, устанавливать приоритеты, составлять расписание и выполнять задачи в срок.

Освоение умений самоорганизации начинается с осознания собственных целей и мотивации к достижению успеха. Далее следует разработка стратегии, включающей в себя использование различных методов и инструментов, таких как составление планов, использование систем оповещения и учета времени, а также анализ результатов.

Важно отметить, что овладение умениями самоорганизации — это процесс, требующий времени и последовательной практики. Оно развивается вместе с обучающимися, начиная с начальной школы и продолжаясь на протяжении всей жизни. Школы должны предоставлять соответствующие образовательные программы, включающие возможности для развития умений самоорганизации, а педагоги должны играть активную роль в преподавании и поддержке этого процесса.

Овладение умениями самоорганизации является не только неотъемлемой частью формального образования, но и важным фактором личностного развития и успеха в будущей жизни. Обучающиеся, освоившие эти навыки, смогут эффективно управлять своей жизнью, достигать поставленных целей и успешно применять свои знания и умения в обществе.

Таким образом, овладение умениями самоорганизации является необходимым условием для развития и процветания в современном мире.

Для успешного освоения основной образовательной программы начального общего образования, учащиеся должны обладать определенными навыками и умениями:

1. Важно, чтобы они осознавали цели и задачи своей учебной деятельности.
2. Также важно, чтобы они имели четкое представление о том, какой результат необходимо достичь.
3. Кроме того, необходимо умение определить наиболее эффективные способы достижения этого результата.
4. Отличительной чертой успешных учащихся является не только способность планировать свои учебные действия, но и умение контролировать и оценивать их в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Развитие самоорганизации учебной деятельности играет важную роль в формировании ключевых умений у младших школьников. Эти умения помо-

гают им эффективно усваивать различные элементы учебного материала и влияют на развитие их общих компетенций.

Самоорганизация в учебной деятельности способствует созданию оптимальных условий для успешного обучения. Она позволяет ученикам ставить себе цели, планировать свое время, организовывать свою работу и контролировать свой прогресс. В результате, они не только более эффективно усваивают необходимый учебный материал, но и развивают важные навыки саморегуляции и самоконтроля.

Формирование общеучебных умений включает в себя такие аспекты, как умение работать с информацией, критически мыслить, решать проблемы и принимать решения. Они не только помогают ученикам понять и усвоить содержание учебных предметов, но и являются важными инструментами для применения полученных знаний в реальной жизни.

Кроме того, развитие самоорганизации учебной деятельности имеет глубокое влияние на формирование личности школьника. Умение планировать свое время, оценивать свои достижения и преодолевать трудности способствует развитию самоуверенности, ответственности и самодисциплины. Эти качества важны не только для учебы, но и для успешной адаптации в обществе и самореализации в будущем.

Наконец, самоорганизация в учебной деятельности способствует становлению рефлексии у обучающихся. Они учатся анализировать свои ошибки, выстраивать свои стратегии обучения, искать эффективные способы достижения своих целей. Это помогает им развивать свое потенциал и постоянно совершенствоваться в учебе.

Таким образом, развитие самоорганизации учебной деятельности младших школьников имеет далеко идущие последствия и положительный вклад в их учебные достижения, формирование ключевых компетенций и развитие их личности. Это важный процесс, требующий внимания и поддержки со стороны педагогов и родителей.

Педагогическая литература содержит обширный спектр исследований, посвященных проблеме формирования общеучебных умений. Среди авторов, заслуживающих упоминания в этой области, можно назвать таких ученых как: Ю.К. Бабанский, Н.Ф. Белокур, Л.Б. Ительсон, Н.Ю. Кулагина, А.А. Люблинская, Л.М. Фридман, В.С. Цейтлин, Т.И. Шамова и другие.

Их работы вносят значительный вклад в понимание особенностей и механизмов развития учебных навыков и компетенций у учащихся. Эти ученые изучают различные аспекты формирования общеучебных умений, исследуют эффективные методы и стратегии обучения, дают рекомендации по организации учебного процесса. В своих работах они рассматривают роль педагога в развитии и поддержке общеучебных умений, а также обсуждают вопросы оценки и контроля ученических достижений в этой сфере. Изучение данных исследований помогает педагогам разрабатывать эффективные образовательные программы и методы работы, способствующие развитию общеучебных умений у детей и подростков.

Ряд авторов в классификациях выделяет группу умений самоорганизации учебной деятельности как общеучебные умения самоорганизации. Некоторые исследователи рассматривают умение самоорганизации как элементы культура-познавательной деятельности младших школьников (И.Я. Лернер и другие).

Также есть ряд исследований, в которых общеучебные умения самоорганизации рассматриваются как компоненты учебной деятельности (П.Я. Гольперин, В.В. Давыдов, Н.Ф. Талызина, Д.Б. Эльконин и другие).

В младшем школьном возрасте самоорганизация учебной деятельности может проявляться по-разному: в качестве отношения к вещам, длительности времени, уделяемого для выполнения домашнего задания и отведенного на отдых, в организации рабочего мета и поддержания в нем порядка, способа подготовки самого задания, отношения к процессу обучения, формой работы на уроках и дома, а также многим другим.

В отношении младшего школьного возраста Е.В. Заика, Н.В. Репкина рассматривают самоорганизацию как процесс сознательного и активного присвоения нового социального опыта, а не только освоение конкретных предметных знаний и навыков в рамках учебных дисциплин [36].

Как сложное интегративное качество рассматривает самоорганизацию Н.И. Козлов. Он считает, что самоорганизация выражается в свободе от внешних влияний и принуждений и представляет собой способность подчинять свое поведение собственным взглядам, готовность действовать в соответствии с собственной позицией [22].

И.А. Чемерилова указывает на то, что в младшем школьном возрасте начинают формироваться зачатки отношения учащегося к организации и использованию своего времени [48].

При этом, в работе многих исследователей такие показатели, как неумение считать время, неэффективное планирование дел и разного типа задач, отсутствие способности ставить цели и организовывать собственный режим на их достижение, неспособность договориться с окружающими о продуктивной совместной деятельности, могут присутствовать в течение всей последующей жизни, создавая трудности не только в учебной, но и в любой другой деятельности.

Когда младший школьник впервые ступает на порог школы, его жизнь полностью меняется. Распорядок его дня становится иным, появляются жесткие границы времени и правила, которым необходимо следовать. Неудивительно, что все это сказывается на способе, которым ребенок воспринимает текущий момент времени.

В школе существует множество факторов, которые оказывают воздействие на восприятие времени. Начиная с уроков, которые имеют определенное время начала и окончания, и заканчивая плановыми перемещениями между занятиями в установленные временные рамки. Все эти факторы помогают младшим школьникам быстрее осознавать и ощущать время.

В первые дни в школе детям может быть сложно приспособиться к этому новому понятию времени. Однако, по мере того, как они становятся все более знакомы с укладом школьной жизни, они начинают осознавать, что время оказывает влияние на все аспекты их дня. Наличие четких временных рамок и установленных правил помогает младшим школьникам стать более организованными и ответственными, поскольку они учатся работать в установленные сроки и планировать свой день.

Школьная жизнь серьезно влияет на представление детей о текущем времени. Они осознают, что время — это нечто определенное и ограниченное, что они должны уметь укладывать свои действия в определенный промежуток времени. Это важный навык, который младшие школьники приобретают и развивают в ходе своего образования.

Конечно, каждый ребенок развивается по-своему, и некоторым из них может потребоваться больше времени, чтобы освоить это представление о времени. Однако, благодаря наличию структурированной школьной жизни и четкому пониманию времени, младшие школьники обычно быстро адаптируются и начинают эффективно управлять своим временем.

Таким образом, школа играет ключевую роль в формировании осознания и восприятия времени у детей. Благодаря наличию установленных правил и границ времени, дети учатся использовать время эффективно и планировать свои действия. Эти навыки являются важной частью их образования и помогают им стать организованными и ответственными взрослыми.

К компонентам самоорганизации младших школьников в учебной деятельности относятся следующие:

- умение поставить цель деятельности и продумать пути и способы ее достижения;
- готовность настроить себя на выполнение задачи и мобилизовать свои возможности;
- способность оценить, насколько качественно выполнена задача;

- умения самостоятельно приобретать и творчески использовать полученные знания;
- способность оптимально и наиболее целесообразно организовать свою учебу, отдых, дополнительные занятия;
- навыки управления временем.

В настоящее время умения самоорганизации учебной деятельности включены в структуру универсальных умений (В.В. Сериков, А.В. Хуторской и другие) [47].

В современных вариативных учебных программах начального образования предполагается формирование у младших школьников общеучебных умений самоорганизации, но существует проблема, которая заключается в том, что различен состав этих умений, процесс формирования и требования к уровню овладения. В педагогической литературе наиболее распространенным является следующая типология умений самоорганизации учебной деятельности младших школьников: умение определять цель учебного задания, умение планировать учебное задание, умение целесообразно выполнять учебное задание, умение контролировать ход и результаты учебного задания, умение оценивать ход и результаты учебного задания.

Умение определять цель учебного задания является ключевой установкой на деятельность, согласно высказыванию И.П. Раченко. Когда учащиеся осознают цель, возникает определенное эмоциональное состояние, которое мобилизует их волевые усилия и имеет огромное влияние на успешность их деятельности в целом. В этом контексте особенно важно, чтобы цель была полностью осознана учащимися, так как в противном случае успешность и эффективность их деятельности значительно снижается.

Матюхин Николай Васильевич отмечает, что для того, чтобы избежать замены целей у младших школьников в ходе их деятельности, необходимо вовлечение учащихся не только в постановку задачи, но и в анализ и обсуж-

дение условий ее достижения. Это включает повторение задания, внимательное погружение в содержание, разработку плана выполнения и так далее.

Выделение и осознание младшими школьниками частных целей может происходить только в процессе самой их деятельности. Для продуктивного усвоения знаний важно, чтобы цель превратилась в мотив. По мнению А.К. Марковой важно научить ребенка самого осознанному принятию и активной постановке цели. На разных уровнях желательно в начале подводить младших школьников к пониманию цели поставленной учителями, затем самостоятельной постановке целей, имеющих личностных смысл. Нужно стремиться к тому, чтобы цели последовательно обрабатывались и учащиеся приобретали опыт самостоятельной постановки целей.

Архангельский Георгий Александрович, в своих исследованиях исследовал важное понятие целеполагания и его влияние на младших школьников. По мнению Архангельского, целеполагание включает в себя различные индивидуальные особенности, которые влияют на способность ребенка устанавливать и сохранять свои цели, а также осознавать процессы, которые сопутствуют достижению этих целей [3].

Исследования показали, что у младших школьников имеются отличия в способе установления целей и их осознанности. Изучение этих особенностей целеполагания может помочь педагогам и родителям разрабатывать более эффективные методики обучения и поддержки детей.

Важно отметить, что осознанность процессов целеполагания является ключевым аспектом успешного достижения поставленных целей. Чем глубже и осознаннее младший школьник проникается смыслом и необходимостью достижения своей цели, тем больше вероятность того, что он будет целенаправленно действовать для ее достижения. Однако, каждый ребенок имеет свои индивидуальные особенности и уровень осознанности, поэтому важно учитывать это при разработке индивидуальной программы обучения.

Таким образом, исследование Георгием Архангельским в области целеполагания и уровня осознанности процессов у младших школьников ставит перед нами важную задачу: разработать подходящие стратегии и методики, которые помогут детям лучше понять и удерживать свои цели, тем самым повысив их мотивацию и успех в обучении [3]. Развитие целеполагания подразумевает самостоятельное выдвижение учащимся цели, а также осознанную организацию своей деятельности. Отметим, что все перечисленные цели отличает реализм, детализация и устойчивость. Младшим школьником с низким уровнем целеполагания выдвигаются цели ситуативно и, в основной своей массе, не самостоятельно. Такая ситуация получается потому, что его цели слабо проработаны, часто сменяемы и чаще всего не реалистичны.

Анализ ситуации, на что указывает Т.В. Меркулова, характеризует индивидуальные особенности выявления и анализа младшими школьниками значимых для него внешних и внутренних условий достижения цели, степень осознанности и адекватности их [27].

Умение анализировать ситуацию подразумевает способность выделить важные условия достижения целей, в настоящее время и в перспективном будущем, что позволит определить направление деятельности и ее этапы полагаясь на принятые цели. Неумение расставления приоритетов при достижении поставленных целей, в основном, не позволит младшему школьнику разрабатывать реалистичную программу действий.

Планирование в учебной деятельности играет важную роль в обеспечении успешного протекания процесса обучения. Оно предполагает установление последовательности действий, учитывая необходимые условия для достижения желаемого результата. Для младших школьников планирование включает развернутое представление всей учебной деятельности в целом и ее отдельных составляющих. Это означает, что ребенок должен осознавать и представлять свои действия, их последовательность, взаимосвязь, а также примерный итог, который они приведут. Планирование позволяет школьнику

структурировать свою работу, улучшить организацию процесса обучения и достичь лучших результатов.

Важнейшими показателями, характеризующими умение самоорганизации учебной деятельности, являются осознанность и полнота. Осознанность выступает как главное свойство действий, характеризуется актуальным осознанием знаний, используемых субъектом в процессе деятельности.

Полнота как характеристика умственной деятельности характеризуется количеством выполненных операций, из которых складывается действие. Оба эти критерия являются тесно взаимосвязанными между собой и обеспечивают эффективность развития общеучебных умений самоорганизации.

В работе В.Р. Усова рассматриваются три уровня развития умения самоорганизации учебной деятельности у младших школьников [43].

Первый уровень характеризуется выполнением отдельных операций в беспорядочной последовательности. В этом случае действия ребенка плохо осознаются или вообще не осознаются им. Данная стадия характеризуется отсутствием системности и организации в выполнении задач.

На втором уровне развития дети уже осуществляют операции, однако структура и порядок их действий остается хаотичными. Несмотря на то, что дети начинают осознавать свои действия, уровень осознанности является недостаточным. Также на данном этапе отсутствует четкая структура учебной деятельности.

Третий уровень развития самоорганизации предполагает последовательное и осмысленное выполнение всех операций. Действия ребенка структурированы и имеют четкую последовательность. Учебная деятельность достигает определенной организованности и системности на данном уровне.

Таким образом, работа В.Р. Усова представляет собой анализ и изучение трех уровней развития умения самоорганизации учебной деятельности младшими школьниками: от хаотичного выполнения операций к осознанному и структурированному подходу. [43].

По мнению Н.А. Ложкаревой, одними из основных приемов формирования умения самоорганизации учебной деятельности младших школьников является включение их в организацию учебной деятельности своей и своих товарищей, а также привлечение учеников к широкому кругу самоуправленческих актов [40].

При включении школьников в организацию учебной деятельности своей классной группы они учатся принимать ответственные решения и принимать активное участие в формировании учебных планов, распределении задач и контроле выполнения обязательств. Это помогает развивать у детей навыки самостоятельности и саморегуляции, что важно для успешной учебы и профессионального роста.

Привлечение учащихся к широкому кругу самоуправленческих актов, таких как выбор предметов для изучения или организация мероприятий, способствует их активному участию в жизни школы и формирует навыки планирования, организации работы и принятия решений в коллективе.

В целом, развитие умения самоорганизации учебной деятельности в младшем возрасте является важной задачей, поскольку оно не только способствует улучшению учебных результатов, но и развивает навыки самостоятельности, ответственности и активного участия в образовательной среде. Такой подход помогает создать условия для полноценного роста и развития каждого ребенка.

Интересен подход Н.Ю. Скороходовой, которая считает, что основным приемом формирования умений самоорганизации учебной деятельности в младшем школьном возрасте является переход от деятельности совместной к самостоятельной. Этот переход подчиняется определенным закономерностям, которые связаны с тем, что первоначально ученик обучается управлять своей учебной деятельностью вместе с другими и с помощью учителя. Затем учится управлять своей деятельностью самостоятельно в ходе решения учеб-

ных задач. Умения самоорганизации учебной деятельности младших школьников включены в учебно-познавательную компетенцию.

Основными критериями, определяющими степень сформированности самоорганизации у младшего школьника, являются:

- мотивация;
- произвольность деятельности;
- активность;
- самостоятельность в деятельности;
- самоконтроль в деятельности.

Выделяют следующие умения самоорганизации деятельности школьника:

- 1) определять цель поставленной задачи;
- 2) планировать решение поставленной задачи;
- 3) целесообразно выполнять поставленную задачу;
- 4) контролировать ход и результат поставленной задачи;
- 5) оценивать ход и результат поставленной задачи;
- 6) эффективно и правильно распоряжаться временем при решении поставленной задачи.

Задачи формирования самоорганизации у школьников включают в себя несколько важных аспектов.

Во-первых, целью является развитие у учащихся самостоятельности в познавательной деятельности. Это предполагает способность самостоятельно овладевать знаниями, проводить исследования, анализировать информацию и формировать свою точку зрения на основе полученных результатов. Этот навык не только способствует активному и глубокому усвоению нового материала, но и помогает развить критическое мышление и самооценку учащихся.

Во-вторых, важной задачей является научить школьников самостоятельно применять имеющиеся знания в учении и практической деятельности.

Это означает не только понимание того, как использовать полученные знания в решении задач и выполнении заданий, но и способность применять их в реальных ситуациях. Ученики должны научиться видеть связь между учебным материалом и реальным миром, а также развить навыки самоконтроля и саморегуляции для успешного достижения поставленных целей.

Кроме того, процесс формирования самоорганизации учащихся должен включать в себя тренировку их способности к самоуправлению. Школьникам следует научиться планировать свое время и организовывать свою работу, устанавливать приоритеты и эффективно распределять свои усилия. Это не только поможет им достичь успеха в учебе, но и разовьет навыки планирования и управления временем, которые будут полезны в дальнейшей жизни.

Таким образом, задачи формирования самоорганизации у школьников представляют собой неотъемлемый компонент их образовательного процесса. Развитие самостоятельности, умение применять знания и навыки самоуправления позволяют учащимся активно участвовать в своем обучении и достигать успеха в учебе и жизни.

Обобщая результаты проведенного нами анализа литературы, можно сделать вывод о том, что формирование умений самоорганизации учебной деятельности является важнейшей основой для развития учебной деятельности младших школьников и успешности обучения в школе.

Итак, к основным компонентам самоорганизации младших школьников относятся: умение поставить цель деятельности и продумать пути и способы ее достижения; готовность настроить себя на выполнение поставленной задачи; способность оценить, насколько качественно выполнена задача; умения самостоятельно приобретать и творчески использовать полученные знания; способность оптимально и наиболее целесообразно организовать свою деятельность, отдых, дополнительные занятия; навыки управления временем.

### **1.3. Педагогические условия развития умений самоорганизации у детей младшего школьного возраста**

Прежде чем приступить к рассмотрению различных вариантов образовательных условий, способствующих развитию навыков самоорганизации у детей младшего школьного возраста, важно понять и определить само понятие "условие".

В словаре русского языка С. И. Ожегова понятие «условие» трактуется, как «отношение предмета к окружающему миру, с которым он находится в тесной неразрывной связи» [32].

В философском энциклопедическом психологическом словаре понятие «условие» трактуется, как существенный компонент комплекса объектов, из наличия которого с необходимостью следует существование данного явления [44].

Применительно к нашему исследованию понятие «условие» мы будем рассматривать, как совокупность необходимых мер для успешного развития навыков самоорганизации у учащихся начальных классов.

Образовательные условия для развития навыков самоорганизации у детей младшего школьного возраста должны быть рационально структурированы, дифференцированы и базироваться на современных педагогических концепциях и методах. При создании таких условий, следует учитывать возрастные особенности детей, а также их индивидуальные потребности и возможности.

Первым вариантом образовательного условия для развития навыков самоорганизации может быть создание в классе или группе детей комфортной и безопасной образовательной среды. Дети должны чувствовать себя защищенными и уверенными в себе, чтобы могли свободно и независимо организовывать свои учебные и внеучебные занятия.

Второй вариант образовательного условия – это наличие четкой и структурированной организации учебного времени. Дети должны понимать, какие у них задачи и обязательства на определенный период времени. Это позволяет им самостоятельно планировать свое время и обучение, осознавать порядок и последовательность действий.

Третий вариант образовательного условия для развития навыков самоорганизации – это предоставление детям возможности для самостоятельного выбора и принятия решений. Дети должны иметь возможность выбирать задания, исследовать новые темы и творчески подходить к решению поставленных задач. Такой подход развивает их самостоятельность, ответственность и инициативность.

Четвертым вариантом образовательного условия является сотрудничество и взаимодействие с педагогами и одноклассниками. Дети должны учиться работать вместе, выстраивать коммуникацию и сотрудничество с другими людьми. Это развивает навыки планирования, организации и координации действий.

Для того, чтобы обеспечить высокий уровень сформированности навыков самоорганизации, мы предлагаем реальный метод управления временем – это тайм-менеджмент.

«Тайм-менеджмент» — это система приемов, позволяющих человеку эффективно организовать деятельность по достижению поставленных целей [22].

Термин «тайм-менеджмент» может быть в некоторой степени вводящим в заблуждение, поскольку управление временем в строгом смысле слова фактически невозможно. Время не подчиняется нам и не может быть контролируемым ресурсом, который можно перемещать, брать в свои руки или задерживать. Однако, организация времени – это сфера, которой мы можем уделить внимание и которую можем эффективно управлять.

Организация времени — это процесс, включающий в себя установку приоритетов, планирование и эффективное использование нашего времени для достижения целей. Важно осознавать, что время — это нечто ценное и ограниченное, и поэтому важно научиться его эффективному распределению и использованию.

Один из ключевых аспектов организации времени — это установка приоритетов. Не все задачи и обязанности равны по значимости и важности. Поэтому, определение самых важных и насущных задач и их подчинение определенному порядку приоритетности может помочь нам не тратить время на незначительные или малозначительные задачи.

Планирование является еще одним важным элементом успешной организации времени. Создание детального и структурированного плана действий позволяет нам принимать взвешенные и осознанные решения о том, как именно мы будем использовать наше время. Планирование дает нам возможность определить, какие задачи требуют срочного внимания, а какие могут быть назначены на более поздний период времени.

Обучение детей навыкам планирования всегда было важной задачей школы. Мы предполагаем, что почти у всех детей начальных классов и не только на стене рядом с рабочим столом висит плакат «Мой режим дня». Этот плакат является наглядным напоминанием о необходимости структурирования времени и установления режима в повседневной жизни.

Помимо этого, дети имеют свой дневник, который сопровождает их на всех этапах обучения. В нем они записывают задания, домашние задания, даты контрольных работ и другие важные моменты. Дневник становится незаменимым инструментом для планирования учебных задач и организации своего времени.

В школе каждому ученику также предоставляется расписание уроков. Оно позволяет детям заранее знать, какие предметы и в какое время они будут изучать, и помогает им организовать свою учебную деятельность.

Помимо учебных задач, регулярные мероприятия и события также требуют тщательной подготовки. Для этого дети разрабатывают планы подготовки, где указывают последовательность и сроки выполнения необходимых задач. Такой план помогает им не только успеть со всеми подготовительными мероприятиями, но и учит их планировать свое время и быть ответственными.

Все перечисленные элементы — плакат «Мой режим дня», дневник, расписание уроков и планы подготовки к мероприятиям — являются неотъемлемыми элементами тайм-менеджмента. Они помогают детям развить навыки планирования, организации и эффективного использования времени, что в свою очередь положительно сказывается на их успеваемости и успехах в учебе.

Но, тех навыков организации деятельности, которые традиционно получают ученики в школе в настоящее время, уже недостаточно.

Вопрос эффективного управления временем связан не только с достижением результата, но и с тем, какой ценой это было достигнуто.

Задача «тайм-менеджмента» — вовремя определить главное дело.

Актуальность «тайм-менеджмента» связана с запросами современности на особый-проектный стиль деятельности.

Это означает, что человек и в профессиональной сфере, и в личной 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 умеет себя организовать, так как понимает, какие шаги и в какой последовательности необходимо предпринять для достижения результатов.

В современном мире, где информационные потоки неумолимо наваливаются на нас, умение организовывать свое время стало одной из ключевых компетентностей, которой должен обладать каждый успешный человек. Необходимость эффективно распределять время стала особенно актуальной в

условиях быстрого развития технологий и повышенной потребности в многозадачности.

В первую очередь, упорядоченное распоряжение временем позволяет улучшить самоорганизацию и повысить продуктивность. Обладая навыками планирования, можно достигать поставленных целей эффективнее и добиваться больших результатов в короткие сроки. Когда каждое дело имеет свою ясную временную рамку, человек не попадает в ситуацию, когда время неконтролируемо проскальзывает сквозь пальцы. Вмешательство со стороны социальных сетей, игр или ненужных развлечений становится менее вероятным, поскольку заранее спланированные задачи и обязанности занимают основное место в расписании.

Кроме того, оптимальное использование времени способствует улучшению качества жизни. Организованный график позволяет уделить время на саморазвитие, укрепление физического и эмоционального здоровья, общение с близкими и развитие хобби. Успешный человек ценит каждую минуту своего времени и наполняет ее смыслом, стремясь к гармонии и балансу в жизни. Это помогает уменьшить стресс и повысить уровень удовлетворенности собственными достижениями.

Более того, уверенное владение навыком управления временем дает возможность быть готовым к неожиданностям и справляться с повседневными задачами гораздо эффективнее. Способность быстро переключаться между различными заданиями и умение правильно распределить свои ресурсы позволяют уверенно двигаться к поставленным целям, несмотря на возникающие препятствия или изменяющиеся приоритеты. Это помогает сохранять контроль над ситуацией и максимально использовать возможности, которые предоставляет жизнь.

Таким образом, умение организовывать свое время является неотъемлемой компетентностью успешного человека. Способность планировать, контролировать и эффективно использовать свое время позволяет достигать

поставленных целей, повышать продуктивность и качество жизни, а также легче преодолевать трудности на пути к успеху.

Для успешного осуществления данной работы требуется грамотно организовать подготовку учащихся. Это включает в себя обязательное прохождение теоретического и практического обучения, связанного с предстоящей работой. Помимо этого, необходимо провести анализ уже выполненных работ, с целью выявления сенсорных признаков, которые могут служить сигналами для самоконтроля. Овладение навыками самоорганизации является также важной составляющей подготовки, а также навыки работы с контрольно-измерительными инструментами. Для достижения этих целей требуется организация специальных упражнений с учащимися, направленных на овладение ранее перечисленными навыками.

Младшие школьники, зная, как следует контролировать себя, не всегда производят действие самоконтроля. В этом случае немаловажную роль играет мотивация. Для того, чтобы развить у учащихся младшего школьного возраста навыки самоорганизации, необходимо создать потребность в самоконтроле.

Общепризнанно, что потребность — это движущая сила человеческой деятельности, поведения.

По словам К. Левина, «потребность» может быть рассмотрена как некая напряженная система, возникающая в определенной ситуации и являющаяся ключевым фактором, определяющим поведение человека. В каждой ситуации, когда у нас возникает потребность, мы испытываем некоторое напряжение, что мотивирует нас принять определенные меры для удовлетворения этой потребности [].

Одним из ключевых аспектов в эффективном «тайм-менеджменте» является понимание, что основная задача этого процесса не только в упорядочивании всей получаемой информации или в перечислении всех возможных дел. Вместо этого, наша цель состоит в поиске наиболее рационального и

эффективного способа реализации этих дел, учитывая их приоритеты и значимость.

Ежедневное решение разного рода задач и проблем можно представить в виде ряда различных функций, которые находятся в определенной взаимозависимости между собой и, как правило, осуществляются в определенной последовательности.

В современном образовательном процессе важно обратить особое внимание на учащихся младшего школьного возраста. Они должны иметь возможность чаще встречаться с реальными условиями, которые будут ставить перед ними задачу самостоятельного контроля правильности полученного ответа. Такой подход способствует формированию потребности в самоконтроле, что в свою очередь мотивирует ученика к более тщательному анализу, обобщению, обоснованию и самопроверке каждого шага своих действий.

Необходимость самоконтроля помогает ученику четко осознавать, что ему уже известно в данной ситуации, а что ему следует еще узнать и изучить. Индивидуальные и возрастные особенности младшего школьника подталкивают его к возникновению чувства недовольства собой и своими имеющимися знаниями, навыками, умениями. В результате возникает потребность в приобретении новых знаний, умений и навыков.

Создание условий для самоконтроля учащихся младшего школьного возраста требует разнообразия методов и форм работы. Необходимо учительское руководство в создании таких ситуаций, которые будут задавать определенные условия, где ученики смогут проверить, делается ли все по правилам и эффективно ли достигается конечный результат. В таких ситуациях ученик будет вынужден анализировать, делать обобщения и обосновывать свои действия.

Учащиеся младшего школьного возраста должны быть активно вовлечены в процесс самоконтроля, что будет способствовать их мотивации, раз-

витию критического мышления, а также формированию навыков анализа, обобщения, обоснования и самопроверки. Только таким образом ученик сможет ясно осознать свои знания и потребность в приобретении новых. [28].

Таким образом, потребность в формировании навыков самоорганизации – вызывает познавательную активность ученика, заставляет его активно и самостоятельно мыслить. Соблюдая данные условия, младший школьник будет анализировать свои действия не только после, но или в ходе непосредственного её совершения, но и заранее предстоящей ситуации. Прежде чем выполнить, младший школьник рассмотрит каждое свое действие с разных точек зрения, выдвигает различные гипотезы, рассмотрит различные возможности ее решения и постарается выбрать наиболее рациональный и оптимальный вариант.

Потребность в формировании навыков самоорганизации у учащихся младшего школьного возраста, постоянно развиваясь, преобразуется в их личные качества, которые будут востребованы в учебной деятельности.

Сформировавшись, данная потребность становится неотъемлемой чертой его характера, которая в свою очередь будет способствовать дальнейшему развитию мыслительных способностей [19].

Младшие школьники, из-за своего недостаточного понимания важности самоконтроля, нуждаются в постоянном и последовательном контроле со стороны учителей, родителей и учебного коллектива. Контроль со стороны взрослых является обязательным условием, соблюдение которого создает основу для развития навыков самоорганизации [41].

Опираясь на выше изложенное, мы считаем, что навыки грамотного планирования и управления временем в младшем школьном возрасте приобретают большую актуальность. Чрезвычайная загруженность при подготовке к урокам, домашние дела, посещение репетиторов и секций отнимают у многих детей массу сил. Плюс к этому все современные дети постоянно сталкиваются с огромными потоками информации, что часто вызывает эмоцио-

нальные перегрузки. Не допустить их помогает курс упражнений по тайм-менеджменту для младших школьников.

За организацию времени в головном мозге отвечают отделы управления логикой. Они формируются в младшем школьном возрасте (7-8 лет). Закрепленные в этот период полезные привычки (включая тайм менеджмент) остаются в памяти на всю жизнь.

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 «Тайм-менеджмент для младших школьников» направлена на создание условий для формирования у младших школьников умения конструктивно управлять временем.

Педагогическими условиями данного исследования являются:

1) ознакомление младших школьников с технологией тайм-менеджмента с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. В рамках данного условия педагог будет работать над предоставлением младшим школьникам информации и знаний о тайм-менеджменте, учитывая их возрастные особенности и индивидуальные потребности. Это позволит детям понять, как управлять своим временем и ресурсами, создавать планы и расписания, и эффективно использовать свое время в учебе и вне ее;

2) разработка программы комплекса упражнений в рамках мастер-класса для детей младшего школьного возраста по освоению технологии тайм-менеджмента. В рамках данного условия будет разработан комплекс упражнений, который будет использоваться в мастер-классе для младших школьников. Этот комплекс поможет детям практически освоить технологию тайм-менеджмента и научиться применять ее в своей повседневной жизни. Упражнения будут включать в себя практические задания, игры, ролевые мо-

делирования и другие активности, которые помогут детям развивать навыки планирования, организации своего времени и дисциплины.

## Выводы по Главе 1

Анализ научной литературы по теме следования позволяет сделать выводы:

1. На основании анализа научных исследований понятие самоорганизации личности следует понимать, как личностное качество, выражающееся в способности самостоятельно и достаточно внятно организовывать свою жизнедеятельность так, чтобы она приносила максимальную пользу самому себе, не полагаясь на помощь извне.

2. Формирование умений самоорганизации учебной деятельности является важнейшей основой для развития учебной деятельности младших школьников и успешности обучения в школе. Развитие самоорганизации учебной деятельности обеспечивает формирование общеучебных умений у младших школьников, которые выступают средством продуктивного усвоения элементов содержания образования, обеспечивают развитие ключевых компетенций, влияют на формирование личности школьника, способствуют становлению рефлексии.

3. К основным компонентам самоорганизации младших школьников относятся: умение поставить цель деятельности и продумать пути и способы ее достижения, готовность настроить себя на выполнение поставленной задачи; способность оценить, насколько качественно выполнена задача, умения самостоятельно приобретать и творчески использовать полученные знания; способность оптимально и наиболее целесообразно организовать свою деятельность, отдых, дополнительные занятия, навыки управления временем.

4. Педагогическими условиями развития самоорганизации являются:

— Ознакомление младших школьников с технологией «тайм-менеджмент» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

— Разработка программы комплекса упражнений в рамках мастер-классов для детей младшего школьного возраста по освоению технологии тайм-менеджмент.

## Глава 2. Экспериментальная работа по изучению актуально уровня умений самоорганизации у обучающихся младшего школьного возраста

### 2.1. Методическая организация исследования

На начальном этапе исследования была проанализирована научно-педагогическая литература по проблеме формирования компетенции управления временем у детей младшего школьного возраста, теоретические аспекты исследования тайм-менеджмента, закономерности и особенности формирования компетенции управления временем в младшем школьном возрасте. Также были рассмотрены педагогические условия формирования компетенции управления временем у детей младшего школьного возраста.

Исследование проводилось на базе МАОУ Красноярская университетская гимназия №1 «Универс». Всего приняли участие 28 учеников в возрасте 10-12 лет.

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы целью было изучить особенности самоорганизации четвероклассников.

Анализ теоретических положений позволил выявить критерии и показатели уровня сформированности навыков самоорганизации у учащихся младшего школьного возраста.

Таблица 1. — Критерии и уровни сформированности самоорганизации у учащихся младшего школьного возраста

Критерии	Уровни развития			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Мотивационно-ценностный	Ребенок не соблюдает порядок, который способствовал бы успеху в деятельности. Не обеспечивает себя необходи-	Ребенок старается соблюдать порядок, он понимает, что он поспособствует успеху в деятельности. Не всегда обеспечи-	Ребенок соблюдает порядок, который способствует успеху в деятельности. Обеспечивает себя необходимыми предмета-	Опросник для изучения особенностей самоорганизации учебной деятельности младшего школьника (Лу-

	мыми предметами и средствами труда, не рационально размещает их на рабочем месте, не распределяет время так, чтобы не тратить время на поиск «необходимого», но «забытого», не осознает вред бесцельных непроизводительных пауз.	вает себя необходимыми предметами и средствами труда, старается рационально размещает их на рабочем месте, не распределяет время так, чтобы не тратить время на поиск «необходимого», но «забытого», осознает вред бесцельных непроизводительных пауз.	ми и средствами труда, рационально размещает их на рабочем месте, распределяет время так, чтобы не тратить время на поиск «необходимого», но «забытого», осознает вред бесцельных непроизводительных пауз.	цева И. Ю.).
Содержательный	Ребенок не рационально выполняет деятельность, не избегает бестолковой суеты, спешки, не использует рабочее и свободное время целесообразно и экономно.	Ребенок рационально выполняет деятельность, старается избегать бестолковой суеты, спешки, старается использовать рабочее и свободное время целесообразно и экономно, но постоянно отвлекается.	Ребенок рационально выполняет деятельность, избегает бестолковой суеты, спешки, использует рабочее и свободное время целесообразно и экономно.	Анкета «Как используете свое время?» (модифицированная методика А.А. Кыверялг).
Рефлексивно-оценочный	Ребенок по ходу выполнения задания не сверяет, не соотносит каждый свой познавательный шаг с поставленной целью, не регулирует и не оценивает эту деятельность.	Ребенок по ходу выполнения задания сверяет, соотносит каждый свой познавательный шаг с поставленной целью, но не регулирует и не оценивает эту деятельность.	Ребенок по ходу выполнения задания сверяет, соотносит каждый свой познавательный шаг с поставленной целью, регулирует и оценивает эту деятельность.	Проба на внимание и самоконтроль (П.Я. Гальперин и С. Л. Кабыльницкая).

Для оценки **мотивационно-ценностного критерия** был использован Опросник для изучения особенностей самоорганизации учебной деятельности младшего школьника (И.Ю. Луцева).

Опросник И. Ю. Луцевой предназначен для исследования уровня развития самоорганизации младших школьников с 1 по 4 класс. Анкета представляет собой 14 вопросов и предполагаемых ответов к ним. Все ответы соотносятся с возможными уровнями развития самоорганизации четвероклассников: высокий, средний, низкий.

При проведении обследования необходимы бланки ответов для каждого ученика и ручка. Методика считается стандартизированной, так как для оценки существуют четкие критерии в виде таблицы соотношения ответов.

Для удобства интерпретации полученных данных была составлена таблица соотношения ответов.

Столбец «В» включает те ответы, которые могут характеризовать высокий уровень самоорганизации, столбец «С» – средний, «Н» – низкий. Необходимо посчитать общее количество ответов в каждом, и та цифра, которая будет больше, соответственно укажет на уровень исследуемого процесса.

Для диагностики **содержательного критерия** навыков тайм-менеджмента был выбран показатель коммуникативных умений и показатель проявления поведенческой компетентности в различных ситуациях.

Для выявления умений эффективного использования собственного времени использовалась анкета «Как используете свое время?» (модифицированная методика А.А. Кыверялг).

Анкета позволяет выявить навыки рационального выполнения деятельности, развитие способности избежать бестолковой суеты, спешки, способность использования рабочего и свободного времени целесообразно и экономно. Анкета предлагает испытуемому вопросы, ответы на которые могут быть развернутыми.

Всего в анкете 10 вопросов. Ответы испытуемого строятся на основе самоанализа опыта своего поведения в той или иной ситуации.

Для оценки **рефлексивно-оценочного критерия** была использована Проба на внимание и самоконтроль (П. Я. Гальперин и С. Л. Кабыльницкая).

В исследованиях П.Я. Гальперина и С.Л. Кабыльницкой было показано, что сензитивным периодом для формирования внимания является 3-4 класс, поскольку дети уже владеют навыками учебной работы, а ошибки по невниманию еще не приобрели обобщенного характера. Детям дается инструкция: «Прочитай этот текст. Проверь его. Если найдешь в нем ошибки (в том числе и смысловые), исправь их карандашом или ручкой». Исследователь должен фиксировать время работы с текстом, особенности поведения ребенка (уверенно ли работает, сколько раз проверяет текст, читает про себя или вслух и прочее). Для нахождения и исправления ошибок не требуется знания правил, но необходимы внимательность и самоконтроль. Текст содержит 10 ошибок. Подсчитывается количество пропущенных ошибок. Было обращено внимание на качество пропущенных ошибок: пропуск слов в предложении, букв в слове, подмена букв, слитное написание слова с предлогом, смысловых ошибок или др (см. Приложение А).

Уровни сформированности внимания:

1. 0—2 пропущенных ошибки — высший уровень внимания.
2. 3—4 пропущенных ошибки — средний уровень внимания.
3. Более 5 пропущенных ошибок — низкий уровень внимания.

Ниже мы представляем обсуждение полученных результатов исследования.

## 2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

В этом параграфе мы представляем полученные результаты нашего исследования.

### 1. Опросник для изучения особенностей самоорганизации учебной деятельности младшего школьника (Луцева И. Ю.)

Данные (см. Приложение А), полученные благодаря проведению диагностики, позволили отразить в диаграмме особенности самоорганизации учебной деятельности младших школьников (см. рис 1).

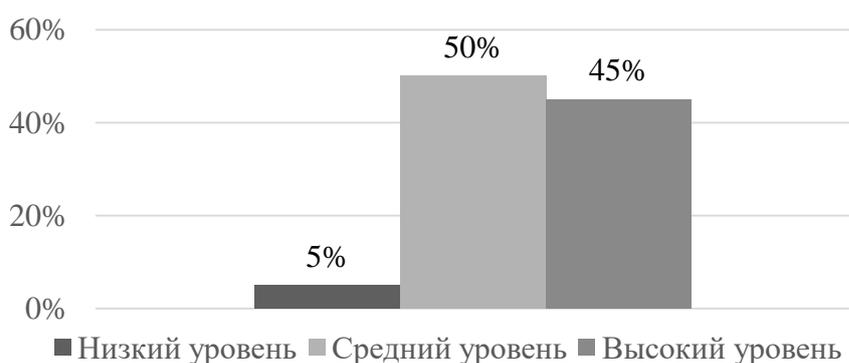


Рис. 1. Уровень мотивационно-ценностного критерия самоорганизации (распределение в %)

Основываясь на результатах данной методики, можно сделать вывод, что среди обучающихся 4 класса, проходивших данную методику, высокий уровень мотивационно-ценностного критерия самоорганизации имеют 9 человек (45%), средний уровень имеют 10 человек (50 %). Низкий уровень мотивационно-ценностного критерия самоорганизации имеет 1 обучающийся (5%).

Исходя из этого, мы поняли, что у большинства учащихся, проходивших данную методику средний уровень мотивационно-ценностного критерия самоорганизации.

Это говорит о том, учащиеся стараются соблюдать порядок, они понимают, что он способствует успеху в деятельности. Не всегда обеспечивают себя необходимыми предметами и средствами труда, стараются рационально размещать их на рабочем месте, распределяют время так, чтобы не тратить время на поиск «необходимого», но «забытого», не осознают вред бесцельных непроизводительных пауз.

## 2. Анкета «Как используете свое время?» (модифицированная методика А.А. Кыверялг)

Данные (см. Приложение А), полученные при проведении диагностики, позволили отразить в диаграмме особенности эффективного использования собственного времени (см. рис 2).

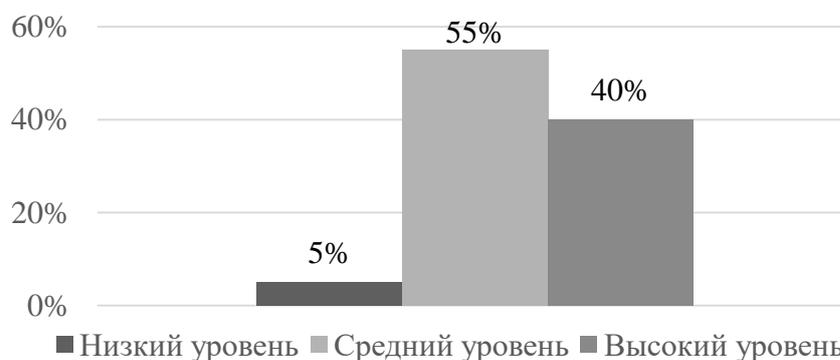


Рис. 2. Уровень содержательного критерия самоорганизации (распределение в %)

Основываясь на результатах данной методики, можно сделать вывод, что среди обучающихся 4 класса, проходивших данную методику, высокий

уровень содержательного критерия самоорганизации имеют 8 человек (40%), средний уровень имеют 11 человек (55 %). Низкий уровень мотивационно-ценностного критерия самоорганизации имеет 1 обучающийся (5%).

Результаты диагностики показывают, что большинство ребят имеют средний уровень сформированности мотивационно-ценностного критерия самоорганизации.

Это говорит о том, что учащиеся рационально выполняют деятельность, стараются избегать бесполовой суеты, спешки, стараются использовать рабочее и свободное время целесообразно и экономно, но постоянно отвлекается.

### **3. Проба на внимание и самоконтроль (П. Я. Гальперин и С. Л. Кабыльницкая)**

Данные (см. Приложение А), полученные при проведении диагностики, позволили отразить в диаграмме уровень рефлексивно-оценочного критерия самоорганизации (см. рис 3).

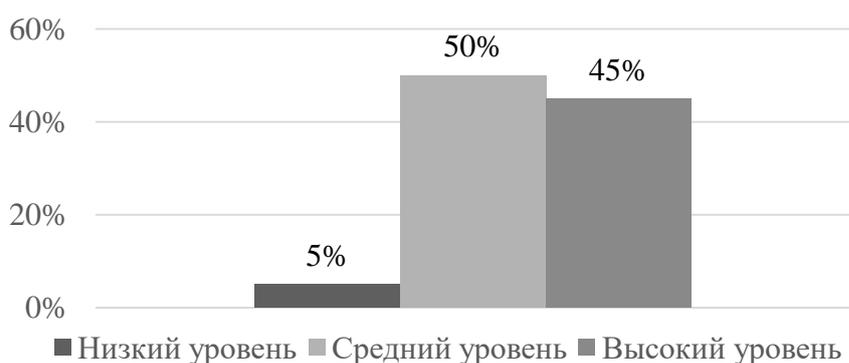


Рис. 3. Уровень рефлексивно-оценочного критерия самоорганизации (распределение в %).

Основываясь на результатах данной методики, можно сделать вывод, что среди обучающихся 4 класса, проходивших данную методику, высокий уровень рефлексивно-оценочного критерия самоорганизации имеют 9 человек (45%), средний уровень имеют 10 человек (50%). Низкий уровень рефлексивно-оценочного критерия самоорганизации имеет 1 обучающийся (5%).

Результаты диагностики показывают, что большинство ребят имеют средний уровень сформированности рефлексивно-оценочного критерия самоорганизации. Это говорит о том, что учащиеся по ходу выполнения задания сверяют, соотносят каждый свой познавательный шаг с поставленной целью, но не регулируют и не оценивают эту деятельность.

Таким образом, обобщая результаты (см. Приложение А) проведенных методик можно сделать итог.

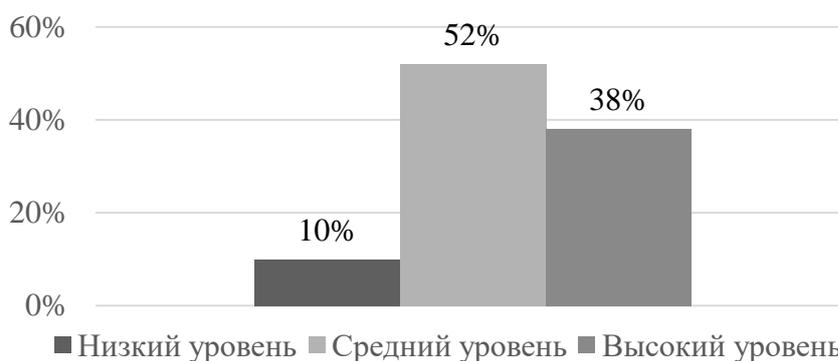


Рис.3. Уровень сформированности самоорганизации у обучающихся 4 класса (распределение в %)

Можно сделать вывод, что у 10% (1 из 20) низкий уровень сформированности самоорганизации. Это говорит о том, что ученик не всегда организован и аккуратен, бывают срывы, не умеет планировать «отсроченные задания», учащийся всегда просит учителя и товарищей усилить контроль над ним.

Средний уровень сформированности самоорганизации составляет 52% (11 из 20). Это говорит о том, что ученики не всегда организованы и аккуратны, бывают срывы, умеют планировать «отсроченные задания», такие задания являются для учащихся руководством для самостоятельной деятельности и часто выполняются, иногда учащиеся просят учителя и товарищей усилить контроль над ними со стороны.

Высокий уровень показали те ученики, которые организованы, аккуратны, собраны, умело планируют «отсроченные задания», строго выполняют план работы, но не бездумно, а творчески, уточняя их, внося необходимые коррективы. Отличаются наличием устойчивого и положительного опыта поведения, проявлением активной общественной позиции, что составило 38% (8 из 20).

### **2.3. Программа развития самоорганизации у младших школьников**

В практической части нашего исследования мы поставили задачу разработать программу комплекса упражнений в рамках мастер-классов по развитию умений самоорганизации по средствам освоения технологии тайм-менеджмента с учащимися младших классов, с целью обучения эффективного распределения собственного времени.

Программа комплекса упражнений развития умений самоорганизации младших школьников реализуется через мастер-классы. Она направлена на создание условий для формирования у младших школьников умения конструктивно управлять временем.

Работа над программой мастер-класса проводилась в несколько этапов. На первом этапе составления мы выделили цели и задачи программы.

Цель программы: развитие умений самоорганизации младших школьников по средствам технологии тайм-менеджмент.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих задач:

1. Формирование у школьников позитивной мотивации на изучение данного курса.
2. Формирование у школьников представлений о ситуациях, в которых происходит потеря времени, и способах организации времени в таких ситуациях.
3. Обучение школьников планированию времени в учебный период и в свободное от уроков время.
4. Организация пространства проживания и проектирования ребенком ситуаций, связанных с конструктивным и неконструктивным управлением временем.

В число участников мастер-класса необходимо включать тех обучающихся, у кого по результатам диагностирования был выявлен низкий или средний уровень развития навыков самоорганизации.

Программа мастер-классов рассчитана на 10 занятий, 1 занятие в неделю. Продолжительность занятий по времени 30 минут.

Таблица 2. – Тематический план мастер-классов (см. Приложение Б).

№	Упражнение	Цель
1	Что в твоём сундучке?	Погружение в тему и мотивация детей на освоение новых умений
2	Чувство времени	Изучение индивидуальных особенностей: хронотип, умение ощущать течение времени
3	Стратегия Уолта Диснея.	Узнать что же еще влияет на не правильное или ошибочное распределение собственного времени
4	Поглотители времени	Выявление поглотителей времени
5	Мои цели.	Выработка жизненных целей
6	SMART	Выделение важных дел и постановка целей

7	Матрицы Эйзенхауэра	Расстановка приоритетов, в котором задачи оцениваются по двум критериям: важности и срочности
8	Едим пиццу по кусочкам	Планирование достижения цели
9	Календарик-пинарик	Формирование умения планирования времени
10	План на день	Планирование времени и фиксация выполнения запланированных мероприятий

Специфическими приемами для дайм-менеджмента являются:

- рассмотрение поставленной задачи с трёх точек зрения: творческой, реалистичной и критической;
- анализ умения ощущать течение времени;
- рассмотрение факторов, которые влияют на распределение собственного времени;
- выявление поглотителей времени;
- выработка собственных целей;
- концентрация на действительно важных делах и постановка целей;
- расстановки приоритетов, в котором задачи оцениваются по двум критериям: важности и срочности;
- построение плана достижения цели;
- анализ количества потерянного времени с помощью календарика-пинарика;
- планирование дня, фиксация в виде плана и его проживание с использованием правил управления времени.

В рамках программы мастер-класса младшие школьники знакомятся со следующими инструментами управления времени:

- стратегия Уолта Диснея;
- поглотители времени;
- мои цели;
- SMART;

- матрицы Эйзенхауэра;
- едим пиццу по кусочкам;
- календариком–пинариком;
- планом на день.

Процесс формирования умений самоорганизации для школьников должен быть структурирован и включать четыре ключевых модуля: «Поддержка мотивации», «Осознание понятия времени», «Установление целей и выбор путей достижения» и «Изучение приемов планирования».

Модуль «Мотивация». Цель — помочь детям осознать то, зачем им нужно осваивать приемы тайм-менеджмента.

Занятие №1. «Что в твоём сундучке?». Основная задача первой встречи — погружение в тему и мотивация детей на освоение новых умений.

Модуль «Осмысление понятия «Время»». Цель — определить, сколько времени занимают у нас некоторые повседневные дела и что является причиной его нехватки.

Занятие №2. «Чувство времени». Основная задача этого занятия — изучить умение ощущать течение времени.

Занятие №3. «Стратегия Уолта Диснея». Основная задача этого занятия — узнать, что влияет на не правильное и ошибочное распределение собственного времени.

Занятие №4. «Поглотители времени». Основная задача этого занятия — выявить поглотителей времени.

Модуль «Целеполагание и выбор». Цель — создать условия для осознания своих целей и осуществления выбора на основании своих ценностей.

Занятие №5. «Мои цели». Основная задача этого занятия — выработка жизненных целей.

Занятие №6. «SMART». Основная задача этого занятия — выделение важных дел и постановка целей.

Модуль «Приемы планирования». Цель — познакомить с правилами планирования, создать условия для освоения приемов планирования и формирования индивидуального стиля организации времени.

Занятие №7. «Матрицы Эйзенхауэра». Основная задача этого занятия — расстановка приоритетов.

Занятие №8. «Едим пиццу по кусочкам». Основная задача данного занятия — планирование достижения цели.

Занятие №9. «Календарик-пинарик». Основная задача данного занятия — формирование умения планирования времени.

Занятие №10. «План на день». Основная задача данного занятия — планирование времени и фиксация запланированных мероприятий.

По результатам мастер-классов, обучающиеся получают возможность повысить уровень своей самоорганизации. Разработанная программа может быть использована классными руководителями, педагогами психологами и учителями предметниками. Ее можно реализовывать как внеурочную деятельность или дополнительное образование.

## Выводы по Главе 2

1. Результаты диагностики показывают, что большинство обучающихся имеют средний и высокий уровень развития самоорганизации. Это говорит о том, что пытаются рационально использовать свое время, стараются планировать распорядок дня, но не ориентируются в распределении нагрузки на собственный организм. Проявляют инициативу в планировании времени, но во многих делах предпочитают избегать принятия самостоятельных решений и прибегают к помощи.

2. Про обучающихся с высоким уровнем развития диагностируемых показателей можно сказать, что они организованы, аккуратны, собраны, систематически и умело планирует «отсроченные задания», строго выполняют план работы, но не бездумно, а творчески, уточняя их, внося необходимые коррективы. Эти дети отличаются наличием устойчивого и положительного опыта поведения, проявлением активной общественной позиции.

3. В экспериментальной группе 1 учащийся обладает низким уровнем сформированности самоорганизации, 11 средним и у 8 зафиксирован высокий уровень сформированности самоорганизации.

4. Актуальный уровень сформированности самоорганизации младших школьников — средний, что составляет 52% от все испытуемых.

5. С учетом полученных данных констатирующего эксперимента нами была разработана программа мастер-классов для младших школьников, направленная на формирование умений самоорганизации младших школьников по средствам технологии тайм-менеджмент.

## Заключение

Таким образом, в заключение проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что тайм менеджмент — это технология, с помощью которой формируется важное умение — умение самоорганизации.

Выявлены особенности формирования умений управления временем у детей младшего школьного возраста. Эти особенности включают необходимость учета индивидуальных и возрастных различий между учениками и степень сформированности таких конструктов, как самоорганизация, самоконтроль и целеполагание.

В ходе теоретического анализа структуры умений самоорганизации нами были выделены критерии диагностики ее уровня сформированности.

Это мотивационно-ценностный, содержательный и рефлексивно-оценочный критерии. В соответствии с критериями определены показатели и соответствующие методики диагностики.

Для проведения эксперимента был подобран диагностический комплекс, который позволил определить уровень развития умений самоорганизации младших школьников.

В результате было выявлено три уровня развития, где большинство младших школьников находятся на среднем уровне развития, что составляет 52%. Высокий уровень составляет 32%, а низкий уровень 10%.

Изначально в работе нами была поставлена цель, определить актуальный уровень развития умений самоорганизации у обучающихся младшего школьного возраста и дать ему описание. Наша цель в исследовании была достигнута.

Из результатов нашего исследования можно сделать вывод, что младшие школьники имеют определенные характеристики, которые свидетельствуют о среднем уровне развития их умений самоорганизации.

Полученные результаты исследования стали основой для разработки программы по развитию умений самоорганизации у младших школьников. В основе программы лежит технология «тайм-менеджмент».

Данная выпускная квалификационная работа представляет собой комплексный анализ и исследование проблемы развития умений самоорганизации младших школьников, а также предоставляет практическую программу для его развития. Результаты работы могут быть полезными для педагогов, родителей и специалистов в области образования, направленных на развитие навыков правильно распределения времени.

## Список используемых источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 31 мая 2021г. № 289 «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования»  
[URL:https://fgosreestr.ru/uploads/files/14e6445c39109a753ec3b7d239e46fdb.pdf](https://fgosreestr.ru/uploads/files/14e6445c39109a753ec3b7d239e46fdb.pdf)
2. Аболенина Т.И. Тайм-менеджмент в самовоспитании младшего школьника / Т.И. Аболенина // Молодой ученый. 2016. - № 7.6 (111.6). 3-5 с.
3. Архангельский Г. А. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы / Г.А. Архангельский - М.: Книга по Требованию, 2013. 432 с.
4. Афанасьева Н.А. Самоорганизация – фактор успешности учебной деятельности / Н.А. Афанасьева // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 2. 60-61с.
5. Бекузарова, Н. В. Воспитание организованности младших школьников: / Н.В. Бекузарова - дисс. канд. пед. наук: 13.00.01 Красноярск, 2003. 226 с.
6. Богославец Л.Г., Давыдова О.И. Тайм-менеджмент в работе образовательных учреждений: методическое пособие. М.: Сфера, 2012. 124с.
7. Болсуновская Н. Тайм-менеджмент для школьников: методы, приемы, инструменты / Н. Болсуновская – М.: Сфера, 2008.
8. Веселова Н.Н. Деятельностная обусловленность саморазвития школьников // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2012, №. 3. 34-36 с.
9. Вронский, А.И. Как управлять своим временем. - Ростов н Д.: Феникс, 2007. 224 с.
10. Гений А. Высокоэффективный тайм-менеджмент по Матрице Эйзенхауэра. / А. Гений - М: АСТ, 2016. 320 с.
11. Донцов В. Н. Учебная самоорганизация студентов как фактор успеваемости: (На материале динамики младших курсов) : Автореф. дис. на

соиск. учен. степени канд. пед. наук : (13.00.01) / Ленингр. гос. ун-т им. А.А. Жданова. - Ленинград, 1977.

12. Заенутдинова Н.А. Формирование готовности к самоорганизации у студентов педагогического колледжа в образовательном процессе: дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Заенутдинова. — Магнитогорск, 2000.

13. Зайверт, Л. Если спешишь - не торопись: новый тайм-менеджмент в ускорившемся мире. Семь шагов к эффективности и независимости в использовании времени. — М.: АСТ, 2007. 255 с.

14. Захаренко, Г.В. Тайм-менеджмент. - СПб.: Питер, 2004. - 128 с.

15. Иванов Д. Д., Шатунова О.В. Тайм-менеджмент современного школьника / Д. Д. Иванов, О.В. Шатунова // Юный ученый. 2015, № 3 (3). 188-190 с.

16. Ильясов И.И., Ляудис В.Я. Основы самоорганизации учебной деятельности и самостоятельной работы студентов. – М.: МГУ, 1981.

17. Калинин, С.И. Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем. - СПб.: Речь, 2006. 341 с.

18. Кандыбович, Л.А. Краткий психологический словарь. Самоорганизация / Л.А. Кандыбович, М.И. Дьяченко. – Минск: Хэлтон, 1998. 399 с.

19. Князькова, О. Н. О понятии «Культура самоорганизации личности» / О. Н. Князькова // Молодой ученый. – 2012. – №11. 428-432 с.

20. Ковалев, А. Г. Самоуправление личности / А. Г. Ковалев // Научно-техническая революция и социальная психология : материалы межг. конф. / ред. Б. Д. Парыгин. – М. : Наука, 1981. 160 с

21. Котрухова Р.И. Самоменеджмент как фактор развития профессионализма будущих специалистов //Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. 2012, Т. 31. № 3. 153-156 с.

22. Козлов Н.И. «Тайм-менеджмент «Методы эффективной самоорганизации» / Н.И. Козлов - М.:, 2009.

23. Крутецкая В. Правила успеваемости и режим дня школьника. М.: Литера, 2013. 64 с.
24. Ломов Б.Ф. К проблеме деятельности в психологии// Психологический журнал. 1981. Т. 2., № 5. 3-22 с.
25. Лукашенко. М. Тайм-менеджмент для детей. Книга продвинутых родителей / М. Лукашенко. - М.: Альпина Диджитал, 2017. 287 с.
26. Мамаева Т.А., Рычкова К.В. Формирование навыков тайм-менеджмента у детей младшего школьного возраста / Т.А. Мамаева, К.В. Рычкова // Проблемы теории и практики современной психологии. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Иркутск: Иркутский государственный университет, 2019. 107-110 с.
27. Меркулова Т.В., Беглова Т.В. Тайм-менеджмент для детей, или как научить школьников организовывать свое время. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. 40 с.
28. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент: искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. М: Хорошая книга, 2004. 252с.
29. Моросанова, В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. 118-127 с.
30. Никифоров Г. С. Психологические аспекты саморегуляции состояния: Учеб. пособие / Г. С. Никифоров, Ю. И. Филимоненко, А. К. Польшин; ЛГУ им. А. А. Жданова. - Ленинград : ЛГУ, 1986. 43 с.
31. Новоселова О.А., Волкова Н.А. Тайм-менеджмент для дошкольников // Овчинникова Л.В. Формирование приёмов самоменеджмента у студентов ВУЗа //APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. 2013. № 1. 16 с.
32. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. Около 100000 слов, терминов и фразеологических выражений. М.: Мир и образование, 2020. 1376 с.

33. Парабеллум, А. Как успеть все! Технологии управления временем. Ежедневник / А. Парабеллум, Н. Мрочковский. - М.: Питер, 2016. 480 с.
34. Пейсахов, Н.М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы / Н.М. Пейсахов. - Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 1974.
35. Рабунский, Е.С. Индивидуальный подход в процессе обучения школьников (На основе анализа их самостоятельной учебной деятельности) Е.С. Рабунский - М.: Педагогика, 1975. 184 с.
36. Репкина Г.В., Заика Е.В. Оценка уровня сформированности учебной деятельности: В помощь учителю начальных классов. – Томск, 1993.
37. Сеница А.В. Организация рабочего времени как составляющая самоменеджмента руководителя / А.В. Сеница // Вестник Сумского национального аграрного университета. 2012. № 3 (51). 74-80 с.
38. Стрелкова Л.В., Макушева Ю.А. Тайм-менеджмент. Учебное пособие. / Л.В. Стрелкова, Ю.А. Макушева - М: Юнити, 2018. 352 с.
39. Субботина Е.А. Правда о найденном времени: тайм-менеджмент для родителей и детей. / Е.А. Субботина - Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. 272 с.
40. Скороходова Н.Ю. Психология ведения урока. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. 148 с.
41. Титаренко Н.Н. Технология формирования умений самоорганизации учебной деятельности у младших школьников: Пособие по самообразованию для специалистов начального общего образования. – Челябинск: ИИУМЦ: «Образование», 2005. 84 с.
42. Трейси Б. Тайм-менеджмент по Брайану Трейси. Как заставить время работать на вас. / Б. Трейси - М: Альпина Паблишер, 2018. 302 с.
43. Усов В.Р. Самоорганизация и личная эффективность: секреты и уроки жизни организованного человека. М.: 2018 г.
44. Философский энциклопедический словарь. М.: ИНФРА, 2004. 576 с.

45. Хайнц М. Позитивный тайм-менеджмент. Как успевать быть счастливым. М: Альпина Паблишер, 2019. 128 с.
46. Хасанов И.А. Время: энциклопедический словарь. М: Прогресс-Традиция Жанр, 2017. 640с.
47. Хуторской А.В. Педагогика. М: Академия, 2018. 346 с.
48. Чемерилова И.А. Теория и методика воспитательной работы с младшими школьниками / И.А. Чемерилова – Чебоксары, 2010.
49. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. / В.Д. Шадриков - М: Наука, 1982. 185 с.
50. Щербаков Ю.В., Кузнецова Н.Ю. Навыки тайм-менеджмента для младшего школьника / Ю.В. Щербаков, Н.Ю. Кузнецова // Юный ученый. 2020. № 4 (34). 135-138 с.
51. Цагарелли Ю.А. Системная диагностика человека и развитие психических функций. Учебное пособие. / Ю.А. Цагарелли - Казань – 2009.
52. Цукерман Г.А. Обучение ведет за собой развитие. Куда? // Вопросы образования. 2010. №1.

Таблица 1. – Результаты констатирующего исследования

№ П./п.	1 методика Уровень	2 методика Уровень	3 методика Уровень	Итоговый уровень развития
1	Н	Н	Н	Н
2	С	С	С	С
3	С	С	С	С
4	С	С	В	С
5	С	В	С	С
6	С	В	В	В
7	С	В	В	В
8	С	С	С	С
9	В	С	С	С
10	В	С	С	С
11	В	С	С	С
12	В	С	В	В
13	В	С	В	В
14	В	В	С	В
15	В	В	С	В
16	С	В	С	С
17	С	С	В	С
18	С	С	В	С
19	В	В	В	В
20	В	В	В	В

### Занятие 1. Что в твоём сундучке?

Цель: погружение в тему и мотивация детей на освоение новых умений.

Ход занятия:

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Тему нашей встречи мы обсудим с вами позже, пока это тайна для всех нас. А сейчас было бы интересно узнать: сможете ли вы, как Шерлок Холмс, рассказать о человеке, лишь глядя на его вещи?

Перед вами — небольшие сундучки, в каждом по три предмета. Пожалуйста, возьмите один тайный сундучок для своей группы. Посмотрите, что находится внутри, но не показывайте содержимое другим ребятам.

Ваша задача — дать короткую характеристику человеку, чьи вещи находятся в сундучке (время выполнения задания — 10 минут).

*Примечание для ведущего. Хитрость содержимого сундучка в том, что в нем находятся по два одинаковых предмета. Например, в каждом сундучке лежат мел и конфета. Третий элемент в каждом наборе свой — это один из планировщиков (например, расписание учителя, список бытовых дел на неделю с указанием дня недели и времени, расписание занятий студента или ученика). Обязательно одна из групп должна получить плохо заполненный листок из дневника.*

Получив задание, дети в группах обсуждают набор предметов и составляют характеристику владельца. Результат обсуждения записывается на бланке.

Далее дети выбирают одного человека, который расскажет о результатах обсуждения в группе. После того как представители от групп выступили, ведущий задает следующий вопрос.

Ведущий. Ребята! Мы услышали такие разные характеристики, а знаете ли вы, что два предмета в ваших сундучках были одинаковыми и лишь один

предмет отличался? Как вы думаете, чем отличалось содержимое сундучков?  
(Ответы детей.)

Услышав ответы, ведущий делает вывод о том, что многое о человеке можно сказать, если знаешь, какими делами или событиями наполнен его день. Этот вывод записывается внутрь плаката, где нарисован сундук.

Ведущий. Один мудрец сказал, что каждый человек имеет только один-единственный сундук времени. И у одного человека в нем — пустота, а у другого — бесценное сокровище.

Ребята, ответьте, пожалуйста, почему мудрец сравнил сундук со временем?

*Дети отвечают, ведущий записывает их ответы на плакате внутри сундука.*

Ведущий. Да, вы правы, как и сундук, время ограничено. Каждый человек может прожить только свое неповторимое время. Каждый человек заполняет свое время по-разному и разными способами.

Ребята! В начале нашего занятия я не назвала тему — как бы вы могли назвать сегодняшнюю встречу? (Ответы детей.)

Ведущий делает акцент на тех названиях, в которых дети смогли выделить ключевое понятие — «Время».

Ведущий. Спасибо за темы. Да, понятие «время» было самым важным в нашем занятии. Наша встреча — лишь начало разговора о времени и его организации. Ребята, о чём бы вы хотели узнать, что обсудить, о чём поразмышлять? Для того чтобы сформулировать свои вопросы на эту тему, продолжите фразы, которые начинаются с вопросительных слов:

Кто...? Что...? Как...? Зачем...? Почему...? Сколько...? Каким образом...? Когда...?

*Ответы детей ведущий записывает на плакат с изображением сундука.* На ряд вопросов мы будем искать ответы во время следующих встреч.

*Примечание для ведущего*

*Перечень возможных ответов детей, на которые нужно обратить внимание: Кто всё успевает? Как всё успеть? Зачем человеку нужно организовывать время? Что мешает «наполнить» время тем, чем хочется? Как правильно «наполнить свой сундук времени»?*

## **Занятие 2. Упражнение «Чувство времени».**

Цель: Участники тестируют себя — насколько точно они ощущают течение времени.

Инструкция:

Давайте проверим, насколько у каждого из вас развито чувство времени. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь после моей команды «начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза. На доске изображена шкала времени. Т.е. прямая линия, с отмеченными на ней временными интервалами -20сек, -15сек, -10сек, -5сек, 0, +5сек, +10сек, +15сек, +20сек. Я буду показывать указкой оставшееся время на доске. После того как вы откроете глаза то увидите на сколько секунд вы оказались близки к заданному времени. Ваша задача – записать это время в маршрутный лист в задание под №1. Итак, начали.

Итоги упражнения: делается вывод о том, что от того, как мы воспринимаем время, зависит и продуктивность нашей работы. Если мы воспринимаем время больше, чем оно на самом деле есть, то мы не успеем выполнить заданную работу, а если мы воспринимаем время меньше, чем есть на самом деле – то в работе мы будем торопиться и, возможно, допустим ошибки. После завершения упражнения тренер сообщает участникам результаты своих наблюдений и предлагает обменяться впечатлениями. Если участники группы высказывают желание повторить упражнение, тренер идет им навстречу или предлагает потренироваться самим.

### **Занятие 3. Упражнение «Стратегия Уолта Диснея»**

Цель: узнать, что же еще влияет на правильное или ошибочное распределение собственного времени.

Ведущий. Следующее упражнение поможет нам разобраться с тем, что же еще влияет на правильное или ошибочное распределение собственного времени. Каждый человек может пребывать в состоянии Мечтателя, Критика или Реалиста. Обычно все три состояния в людях проявляются одновременно.

Инструкция:

Сейчас вы разделитесь на 3 команды – мечтатели, критики и реалисты: Мечтатель (идеальные решения проблемы: никакой критики);

Критик (обозначение только проблем, выбор только самых актуальных и сложных задач); Реалист (взвешенное решение с учетом мнений мечтателей и критиков). Найдите в маршрутном листе задание №2 (таблица). Ваша задача перенести заданные актуальные проблемы в эту таблицу в соответствии с вашей позицией (мечтатель, критик или реалист), а не с вашим личным мнением. Там же нужно указать причину такого выбора.

Когда все команды завершат работу, можно попросить у представителя от команды представить свои результаты. Другие команды могут задавать свои вопросы.

### **Занятие 4. Упражнение «Поглотители времени»**

Цель: выявление поглотителей времени.

Инструкция:

Подумайте и выпишите все занятия, которые можно определить как «поглотители» времени. Посчитайте, сколько времени они отняли у вас в течение недели? Кто больше всех отвлекал вас? Что мешало вам завершить начатое за один прием?

1. Нечеткая постановка цели.
2. Отсутствие приоритетов в делах.
3. Попытка слишком много сделать за один раз.
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.
5. Плохое планирование трудового дня.
6. Личная неорганизованность, «заваленный» письменный стол.
7. Чрезмерное чтение.
8. Скверная система досье.
9. Недостаток мотивации (индифферентное отношение к работе).
10. Поиск записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.
11. Недостатки кооперации или разделения труда.
12. Отрывающие от дел телефонные звонки.
13. Незапланированные посетители.
14. Неспособность сказать «нет».
15. Неполная, запоздавшая информация.
16. Отсутствие самодисциплины.
17. Неумение довести дело до конца.
18. Отвлечение (шум).
19. Затяжные совещания.
20. Недостаточная подготовка к беседам и обсуждениям.
21. Отсутствие связи (коммуникации) или неточная обратная связь.
22. Болтовня на частные темы.
23. Излишняя коммуникабельность.
24. Чрезмерность деловых записей.
25. Синдром «откладывания».
26. Желание знать все факты.
27. Длительные ожидания (например, условленной встречи).
28. Спешка, нетерпение.

29. Слишком редкое делегирование (перепоручение) дел.

30. Недостаточный контроль за перепорученными делами.

Определите пять ваших основных «поглотителей» и «ловушек» времени

ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ:

Ваш «поглотитель времени»	Возможные причины потерь времени	Меры по устранению

Ведущий. На следующих занятиях я вам расскажу об упражнениях, которые научат вас эффективно контролировать свое время. Эти упражнения были разработаны несколькими практическими психологами

### **Занятие 5. Упражнение «Мои Цели».**

Цель: Выработка жизненных целей.

Инструкция:

Поговорим о ваших жизненных целях. Возьмите ручку, бумагу. В течение 3 минут подумайте над вопросом «Что я действительно хочу получить от своей жизни?» Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Уделите внимание всем сферам вашего бытия. Фантазируйте. Чем больше — тем лучше. Отвечайте на вопрос так, словно вы обладаете неограниченным ресурсом времени. Это поможет вспомнить все, к чему стремитесь.

Шаг 2. Теперь, за две минуты вам нужно выбрать то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие 2 года. Цели должны быть реалистичны.

Шаг 3. Сейчас в течение 1 минуты мы определим цели на ближайшие шесть месяцев.

Рефлексия: давайте обсудим, у кого что получилось? Какие интересные выводы вы для себя сделали? Что было труднее всего? Почему? Кто составил реалистичный план и готов ему следовать? Используйте данный метод в сво-

ей жизни, это позволит сконцентрироваться на действительно важных для вас вещах.

## Занятие 6. Упражнение «SMART».

Цель: выделение важных дел и постановка целей.



Инструкция:

SMART - цели: умные цели, ведущие к успеху

SMART – аббревиатура, образованная из первых букв английских слов:

S – specific - конкретная

M - measurable - измеримая

A – achievable - достижимая

R - resourced - подкреплена ресурсами

I - timed - соотносимая ко времени

Любая цель должна соответствовать каждому критерию SMART.

Если Ваша цель не соответствует, хотя бы одному, она поставлена неправильно. В этом случае Вы, либо не достигнете цели, либо получите не тот результат, который хотели.

Необходимо просто ответить себе на ниже перечисленные вопросы, кстати, это нужно сделать письменно.

Вот эти вопросы:

Что конкретно я хочу?

Как я узнаю, что достиг цели?

Можно ли вообще достичь этой цели?

Что надо, чтобы достичь цели?

Когда я хочу достичь своей цели?

### Занятие 7. Упражнение «Матрицы Эйзенхауэра».

Цель: расстановка приоритетов, в котором задачи оцениваются по двум критериям: важности и срочности.

	Срочно	Не срочно
Важно	A	B
Не важно	C	D

Важные и срочные дела – сюда относятся критические ситуации, неотложные проблемы, которые лично для вас важны и их необходимо сделать в короткие сроки;

Неважные и срочные дела - то, что не представляет важности для конечного результата, но требует немедленного решения;

Важные и несрочные дела – сюда относятся важные дела, не требующие мгновенного выполнения;

Неважные и несрочные дела – мелочи, отнимающие время.

Инструкция:

Для того, чтобы более подробно познакомиться с данной матрицей, давайте вместе попробуем распределить находящиеся перед вами актуальные дела по квадратам.

## **Занятие 8. Упражнение «Едим пиццу по кусочкам».**

Цель: планирование достижения цели.

Инструкция:

Надо нарисовать пиццу и подписать её название – это цель, или большое дело, которое надо сделать.

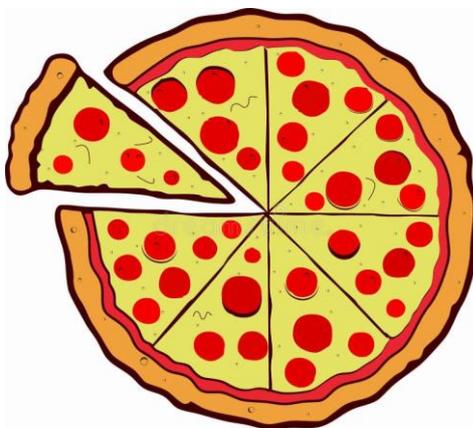
Дальше надо разделить её на кусочки. Каждый кусочек подписать и определить результат – как можно понять, что кусок съеден, а дело – сделано.

*Пример: для того, чтобы убраться дома, нужно вытереть пыль, разобрать вещи в шкафу, помыть полы, протереть окна.*

Нюансы:

*Достижение маленьких целей – этапов должны быть максимально простыми и понятными.*

Обычно пицца - это средние дела, с которыми в несколько этапов можно справиться самому. Конечно, пиццей можно делиться, то есть просить помощи. Но это не обязательно.



## **Занятие 9. Упражнение «Календарик-пинарик» (см. Приложение В).**

Цель: формирование умения планирования времени.

Инструкция:

Представляет собой табличный календарь, где дополнительно к датам и дням недели проставлено время суток с интервалом в 1 час.

Принцип действия календарика-пинарика. Ежедневно младшие школьник отмечает то время, которое он потратил впустую, цветным карандашом. Фиксация идет по часам. При этом календарик все время находится вместе с ребенком и ставится на самое видное место.

После того, как день прожит, подсчитывается общее количество потраченного впустую времени, и цифра записывается в колонке «Итоги».

По итогам недели подсчитывается общее количество времени, потраченного впустую за неделю.

Примерные вопросы для обсуждения со школьниками:

Расскажите, ваши впечатления от заполнения календарика–пинарика?

На что вы впустую тратили время?

Было ли ведение календарика полезным? Почему?

Как вы планируете бороться с потерянным временем на этой неделе?

### **Занятие 10. Упражнение «План на день».**

Цель: планирование времени и фиксация выполнения запланированных мероприятий

Время	Занятость	Отметка о выполнении

Календарик-пинарик

День неде- ли/дата	Время																								Итого в день	
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6		
Понедельник																										
Вторник																										
Среда																										
Четверг																										
Пятница																										
Суббота																										
Воскресенье																										
Итого за неделю																										