**Как научиться ценить и рассчитывать время.**

*Цель занятия.* Помочь учащимся понять цену времени, научить их верно рассчитывать время.

*План занятия.* 1. Почему надо ценить время. Цена минуты.

2. Хронометраж рабочего дня. Режим дня.

3. Как научиться верно рассчитывать время.

4. Ритм в труде школьника.

*Материал для проведения занятия.* Время – это счет, которым оценивают учение, труд, добрые дела человека. Ценность времени не постоянна, она растет по мере нашего движения к коммунизму, когда годы равняются десятилетиям, недели – годам, минуты – дням, потому что время советского человека наполнено большими и значительными делами.

Часто драгоценное время теряется из-за неорганизованности, излишней суеты, неумение использовать его рационально. Особую ценность представляют юношеские годы – годы становления личности, учения, наибольшей гибкости и восприимчивости мозга.

Поэтому уже в школе надо научиться беречь свое и чужое время.

Очень важно овладеть *чувством времени*, знать, сколько его уходит на тот или иной вид деятельности. С этой целью попытайтесь установить свои временные нормы учебного труда, т.е. рассчитать, сколько времени уходит на чтение (количество слов минуту), на перевод с иностранного языка, на нахождение нужного слова в словаре и т.д. Овладеть чувством времени помогает периодический хронометраж своего рабочего дня. Для этого возьмите листок бумаги и разграфите его.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды работ | Время на  исполнение | Ваши предложения по экономии времени |
|  |  |  |  |

По окончании рабочего дня продумайте вопрос: нельзя ли было поступить более рационально, т.е. где и за счет чего можно было сократить время и на что лучше было его использовать? Свои замечания на этот счет запишите в примечании.

Научитесь в любое время дня определять, который теперь час. Сверяясь с часами, не смущайтесь, если примерной точности вы достигните не сразу.

Хронометраж дня можно вести и не самому. Пусть это сделает ваш товарищ. Когда вы научитесь контролировать время, то сразу почувствуйте, что его у вас стало больше и работать вам стало легче.

Большую ценность имеет хронометраж работы классного коллектива на уроке, на собрании, в мастерской. Пусть самые ответственные и наблюдательные школьники заносят в листок наблюдения свои замечания о потере драгоценных минут и поищут резервы времени для полезных дел. Листок наблюдения может выглядеть так.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | За счет чего теряется  время | Кто виноват  в потере времени | Ваши предложения  по экономии времени |
|  |  |  |  |

Интересно подсчитать потерю времени в классе за четверть, за год и сделать соответствующие выводы.

Общеизвестна такая время борьбы за время, как установление четкого режима дня. Из нескольких вариантов режимов дня выберите себе наиболее приемлемый. Помните, что режим должен соответствовать вашим учебным нормам, способностям, возрасту и домашним условиям.

В поисках резервов времени обратите особое внимание на четкую организацию дел. Но для этого надо ясно представлять себе цель и иметь в голове хотя бы план работы. Тогда вы увидите, стоит ли вообще это дело начинать, а если начать, то как рационально его выполнить.

Экономии сил и времени помогает ритм в работе, т.е. четкая подготовка к ней, начало, ход, конец, подведение итогов, перерывы. Ритм не должен быть очень коротким и очень долгим: пятнадцать – двадцать минут и перерыв не более десяти минут. Отсюда вывод: одинаково вредно в любой работе как торопиться, так и медленно раскачиваться.

Экономии времени помогает планирование работы всех видов, особенно тех, которые требуют длительных усилий (домашние сочинения, доклады, изготовление поделок, ведение наблюдения и т.д.). Их выполнение следует распределить по этапам. Планы работ намечайте заблаговременно, а большие дела планируйте на неделю или месяц. План может быть в голове, но лучше заносить его в записную книжку.

*Задания*. 1. Определите свои временные нормы учебного труда и поищите, как их можно сократить.

2. Проведите хронометраж своего рабочего дня и поищите в нем потерянные минуты.

3. Подготовьте лучший вариант своего режима дня