

НеДетское Время
Курс по тайм-менеджменту для школьников
Занятие 2
Светлана Рерих
Тренер по тайм-менеджменту для
школьников, педагог, коуч-консультант
родителей и подростков
WhatsApp +79255183622





ЦЕЛИ

Формулировка:

1. С точным критерием роста\изменения
2. Только в положительной формулировке
3. Только про себя
4. С конкретной датой

Из собственной карты выбираем главную цель.

Что – тело, книги, привычки, мозг.

Степень роста – сейчас и через 10 недель.

Как - стоимость «маленького шага». Ежедневное изменение.

Упражнения: ЧТО случится, если вы достигните своей цели?
Что случится, если не достигните?

Эффект от постановки цели в том, что она меняет нас как личность. Работа над достижением любой цели – уже процесс качественного изменения.

Упражнение: какие новые привычки вы должны изменить, какие навыки приобрести для достижения ЭТОЙ цели?

ПРИВЫЧКА (Поведение, склонность, ставшие для кого-н. в жизни обычными, постоянными)

Вводим привычку принятия решения об изменениях.

Имеют значение только постоянные действия. Нашу судьбу определяют наши решения, а не условия жизни.

1 – Принимаете решение одного дня. Сегодня делаю то-то и так-то.

2 – Сразу начинаете делать на 5-4-3-2-1

Каждый день я получаю от каждого новое решение. Отправка мне сообщения – в ежедневно to do list

TO DO LIST

1. **Список дела на день, которые нужно сделать, но боишься забыть**
2. **Дела записываются по формуле Глагол + результат (Взять у Маши книгу)**
3. **3-5 пунктов**
4. **Вычеркиваем поле выполнения**

МОЗГ

1. Нет МНОГОЗАДАЧНОСТИ.

Правило: закончил одно – начинаю другое

«Результаты многих исследований показывают, что параллельная работа над несколькими заданиями повышает частоту возникновения ошибок на 50% и увеличивает длительность работы в два раза.

Пытаясь сделать два действия одновременно, мозг “разделяет и властвует” — каждое полушарие работает над решением одной единственной проблемы. В результате скорость обработки информации уменьшается ровно в два раза». Джон Медина (John Medina) в своей книге «Правила мозга» (Brain Rules)



2. Через три дня после изучения какого-либо текстового материала, вы вспомните всего 10% прочитанного. Несколько релевантных изображений способны увеличить эту цифру на 55%

Иллюстрации гораздо эффективнее текста отчасти потому, что чтение само по себе не приносит ожидаемых результатов. Наш мозг воспринимает слова в виде крошечных изображений. Чтобы вникнуть в смысл одного предложения, необходимо больше времени и энергии, нежели для того, чтобы рассмотреть красочную картинку».

УПРАЖНЕНИЕ

Написать список отвлекалок. Что мешает? Может мешать?
Как я это могу победить?

БЕСПОРЯДОК ---- навести порядок

ПОСТОРОННИЕ ШУМЫ, ЗВУКИ ----- закрыть двери в комнате,
наушники, беруши

ДРУГИЕ ЛЮДИ ----- договориться, закрыть двери,
повесить табличку

ГОЛОД ----- поесть заранее, планировать в режиме

ГАДЖЕТЫ ----- отдаем старшим, выключаем, убираем

ИГРУШКИ ----- убираем

ЖИВОТНЫЕ ----- изолируем, договариваемся с другими
людьми

ЛЕНЬ ----- 1. Признать, что я сильнее 2. Начать
делать на 5-4-3-2-1

ПРО-ЧТЕНИЕ

В чате – название выбранной книги и самой важной книги для вас

Задание: следующие 5-10 страниц своей книги читать, закрывая закладкой строку СВЕРХУ. Без возможности перечитки. Карандаш в зубах. Пересказ на 40 секунд.

1 Текст для чтения

Читать только черные буквы

Смпаалльачики кМоишшкаа ниа
Скеррыёшжеа. жОинлаи
суждаелдаа лоанпикпио.
мСоеглаал оикдоелдоу
ксоушшкиит пьтсиечткья. дНеед
усшикдаи убчлиилзмкаол,
пътчиичккоав. лКоовшиктиь
орчеынь хбитруы.

1 Текст для чтения

Чтение без гласных букв

Сп_л_ к_шк_ н_ кр_ш_. _н_
сж_л_ л_пк_. С_л_ _к_л_ к_шк_
пт_чк_. Н_ с_д_ бл_зк_, пт_чк_.
К_шк_ _ч_нь х_тр_.

Спл кшк н крш. н сжл лпк. Сл кл
кшк птчк. Н сд блзк, птчк. Кшк
чнь хтр.

- 1 Текст для чтения
Чтение верхней части букв

Спала кошка на
крыше Она сжала
лапки Села около
кошки птица Не
сила близко
птица Кошки
лицо хитры

Развитие Памяти

Найди и обведи знакомые рисунки.
Что изменилось в таблице?



Развитие Памяти

Какие новые предметы появились на странице по сравнению с предыдущей?

