

## **Классный час: «Сделай время своим другом!»**

**Цель классного часа:** актуализировать проблему разумного отношения к времени как средству достижения жизненных целей.



**7-б класс**

**Классный руководитель: Суздальницкая В.Г.**

## Ход классного часа:

**Просмотр видеофрагмента** из мультфильма «На задней парте».

- Почему у Лейкина возникли проблемы? (нехватка времени, неправильное нерациональное использование своего времени).

- Послушайте размышления известного писателя Даниила Гранина из его повести «Эта странная жизнь»:

«Проблема **разумного** обращения со временем, нравственного **запрета безалаберного времяпотребления** становится всё настоятельнее. Это не просто техника экономии. **Время** - это **народное богатство**, такое же, как недра, лес, озёра. Им можно пользоваться разумно, а можно его губить, "убивать". Рано или поздно в наших школах начнут **учить детей "времяпользованию"**, прививать **любовь ко Времени**, как и любовь к Природе. **И учить, как беречь время, как его находить, как его добывать»** (по повести Даниила ГРАНИНА "Эта странная жизнь").

- Ребята, вы согласны с Даниилом Граниным?

Ощущение времени помогает человеку планировать, регулировать свои действия на основе временных отрезков. На это обращали внимание ещё в древности, и до нас дошли пословицы и поговорки о значении времени и необходимости его ценить. Что хорошо для вторника, не всегда можно использовать в среду.

Порядок время бережёт.

Пропущенный час годами не нагонишь.

Делу время - потехе час.

Не тем час дорог, что долог, а тем, что короток.

Порядок время бережет.

Деньги пропали –наживёшь, время пропало –не вернёшь.

Выберите из списка и назовите причины, по которым теряется драгоценное время, можете дополнить этот список своими пунктами **АБД (абсолютно бесполезными делами)**.

1. Несоблюдение режима дня.
2. Отсутствие порядка на рабочем месте, в шкафу.
3. Неумение планировать свой труд.
4. Невнимательность на уроках.
5. Излишнее увлечение игрой.
6. Длительное просиживание за компьютером.
7. Попытка слишком много сделать за один раз.
8. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах.
9. Поиски записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров, ключей.
10. Отрывающие от дел длинные телефонные разговоры.
11. Неспособность сказать «нет».
12. Неумение довести дело до конца.
13. Излишняя болтовня.
14. Синдром «откладывания».
15. Длительное ожидание (например, условленной встречи, автобуса).
16. Переутомление, ведущее к упадку сил, болезням.
17. Спешка, нетерпение, излишняя суета.

## А умеете ли вы разумно распоряжаться своим временем?

Проверить это очень просто... хотя бы по вашему отношению к учебе.

1. В конце месяца вам нужно сделать выступление. Когда вы за него приметесь?

- а) в первых же числах - 4
- б) как только появится свободный денек - 3
- в) напишете что-нибудь в последний момент - 2
- г) попросите перенести доклад «хотя бы на недельку» - 1

2. Вы опаздываете на первый урок...

- а) соберетесь за пять минут и бегом на занятия - 2
- б) поедете ко второму уроку - 3
- в) решите, что это судьба, и повернетесь на другой бок - 1
- г) вы никогда не опаздываете на занятия - 4

3. Друг просит помочь ему, но у вас самих не столь успешно идут дела по этому предмету, Вы...

- а) так ему и скажете - 1
- б) посоветуете, к кому-нибудь обратиться - 2
- в) попытаетесь разобраться в предмете, чтобы потом ему все растолковать - 4
- г) вместе с ним займетесь изготовлением шпаргалок - 3

4. У вас нет времени выучить уроки, Вы...

- а) просмотрите материал на перемене - 3
- б) прогуляете урок - 1
- в) авось не спросят - 2
- г) досидите до часа ночи, но выучите - 4

5. Если вы не поймете домашнее задание, то...

- а) попросите преподавателя его разъяснить - 3
- б) попытаетесь разобраться самостоятельно - 4
- в) не выполните его - 1
- г) обратитесь за помощью к другу - 2

### Обработка анкеты (распоряжение своим временем)

1	2	3	4	5
а)- 4б	а)- 2б	а)- 1б	а)- 3б	а)- 3б
б)- 3б	б)- 3б	б)- 2б	б)- 1б	б)- 4б
в) - 2б	в) - 1б	в) - 4б	в) - 2б	в) - 1б
г) - 1б	г) - 4б	г) - 3б	г) - 4б	г) - 2б

## Результаты

**От 17 до 20 очков.** Часто вы или по невнимательности, или от чрезмерного усердия выполняете много совершенно ненужной работы, а потом удивляетесь, почему у вас не остается ни одной свободной минутки? **Научитесь выбирать, что для вас действительно важно.** При такой нагрузке даже у машины, в конце концов, все провода перегорят.

**От 13 до 16 очков.** Вы умеете рационально подходить к задачам, которые стоят перед вами, и правильно распределяете свое время. Ваш распорядок дня нельзя назвать строгим, но обычно вы успеваете сделать все, что нужно, и полноценно отдохнуть. **Так держать!**

**От 9 до 12 очков.** Вы все делаете в последний момент, и в результате ничего не успеваете. Если причина кроется в лени, то поймите, что не столько упрощаете, сколько осложняете себе жизнь. Если вы просто забывчивы, **составьте план действий** на весь месяц и периодически в него заглядывайте.

**От 5 до 8 очков.** Вы предпочитаете вообще не заниматься своими учебными делами, пусть все как-нибудь улаживается при минимальном участии с вашей стороны. Возможно, это потому, что ваши интересы не имеют с учебной ничем общего, и вы не хотите лишней раз даже думать о ней. А свое драгоценное время тратите на что-нибудь более увлекательное. Но если это ваш жизненный принцип, учтите: проблемы очень редко решаются сами собой, и в один прекрасный день они, как в ужастике, могут выпрыгнуть из-за угла и навалиться на вас всем скопом.

### НАСКОЛЬКО ТЫ САМОСТОЯТЕЛЕН (САМОСТОЯТЕЛЬНА)?

Этот тест поможет тебе узнать, кем ты являешься в свои тринадцать лет. Быть может, ты уже вполне взрослый и самостоятельный человек, способный полностью о себе позаботиться. А может, ты все еще остаешься несносным ребенком, за которым нужен глаз да глаз?

Вспомни, как ты ведешь себя в предлагаемых ситуациях. Важны именно твои поступки, а не желания (ведь «ничего не хочешь» одолевает порой каждого, а вот справиться с таким состоянием умеют далеко не все).

#### 1. Как ты просыпаешься по утрам?

- а) просыпаюсь рано, чтобы не опоздать в школу. Мне не нужны для этого ни звон будильника, ни уговоры родителей (7 баллов);
- б) стараюсь с вечера завести будильник, чтобы не проспать, или прошу маму разбудить меня в нужное время (5 баллов);
- в) будильник не завожу все равно не слышу, как он звенит. Маме по утрам приходится стаскивать с меня одеяло, чтобы я, наконец, оторвал голову от подушки (3 балла).

#### 2. Кто готовит тебе завтрак?

- а) готовлю его себе сам, я умею и люблю это делать (7 баллов);
- б) чаще готовит мама, но я и сам могу в случае необходимости что-нибудь приготовить - не отправляться же в школу голодным (5 баллов);
- в) утром я способен (способна) разве что размешать ложечкой сахар в чашке чая. Так что если мама не приготовит завтрак, отправлюсь в школу голодным и несчастным (3 балла).

#### 3. Когда ты собираешь необходимые тебе для занятий учебники и тетрадки?

- а) только вечером, иначе обязательно что-нибудь да забуду (7 баллов);

б)получается по-разному, а потому иногда, придя на занятия, не могу найти то, что мне необходимо: то дневник дома оставлю, то учебник (5 баллов);  
в)да я его и не собираю -у меня всего-то пара тетрадей и сразу по всем предметам. А носить учебники в школу вообще незачем -только тяжесть лишняя (3 балла).

#### **4.Кто наводит порядок в твоей комнате?**

а)конечно, я сам (сама). Только в этом случае могу быть полностью уверен (уверена), что каждая вещь находится на своем месте, и я запросто ее отыщу (7 баллов);  
б)вообще-то я не против наведения порядка в своей комнате. Но когда за меня это делает кто-нибудь другой, не возражаю (5 баллов);  
в)навести порядок в комнате мне самому просто не под силу. Да и таких, кто готов рискнуть это сделать, тоже немного (3 балла).

#### **5.Кто решает, что тебе надеть завтра в школу?**

а)только я сам(сама). Не хватало еще, чтобы кто-то распорядился моим гардеробом (7 баллов);  
б)не вижу ничего страшного в том, чтобы посоветоваться с родителями. Но окончательный выбор остается за мной (5 баллов);  
в)зачем решать заранее? Проснулся утром, выглянул в окно, а потом залез в шкаф и достал оттуда то, в чем не будет холодно (3 балла).

#### **Насколько ты самостоятелен (самостоятельна)**

Ты ответил(а) на все вопросы теста? Что ж, тебе осталось только подсчитать баллы.

**Число от 15 до 20** красноречиво свидетельствует о том, что человек ты далеко не самостоятельный и нуждаешься в пристальной родительской опеке. Хотя скорее всего ты с негодованием относишься к попыткам старших объяснить тебе, что такое режим, дисциплина и обязанности. Напрасно ты так кипятишься. Самое время внять родительским увещаниям и сделать над собой усилие. Пора немного повзрослеть.

Если у тебя получилось **число от 21 до 29**, это означает, что ты типичный подросток и требуешь внимания и заботы не больше и не меньше, чем большинство твоих сверстников. Однако ты прекрасно понимаешь, что тебе еще предстоит научиться делать много вещей самостоятельно и потихоньку «слезать» с родительской шеи. И самое главное –что попытки сделать это ты уже предпринимаешь.

**Число от 30 до 35**, если, конечно, ты не лукавил(а), отвечая на вопросы, свидетельствует о том, что твои родители не могут на тебя нарадоваться. Ты почти не доставляешь им хлопот и умеешь самостоятельно справляться со многим проблемами. Однако не становись чересчур уж серьезным (серьезной), ведь повзрослеть ты еще успеешь, и тогда никто и не подумает сделать хоть что-то вместо тебя.

### Календарик – «пинарик»

(берет своё название от слова «пинать» в значении подталкивать, он показывает, сколько времени тратится впустую)

	ВРЕМЯ								
	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	Итого за день
Понедельник									
Вторник									
Среда									
Четверг									
Пятница									
Суббота									
Воскресенье									
Итого									

### Календарик – «пинарик»

(берет своё название от слова «пинать» в значении подталкивать, он показывает, сколько времени тратится впустую)

	ВРЕМЯ								
	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	Итого за день
Понедельник									1
Вторник									1
Среда									
Четверг									
Пятница									1
Суббота									1
Воскресенье									2
Итого									6

## **Советы для рационального использования времени.**

1. Последовательность и система. (Соблюдение режима дня) Это едва ли не самые важные условия успеха. За письменный стол надо садиться по привычке, не дожидаясь вдохновения.
2. Порядок. У каждого предмета должно быть свое место.
3. Биоритм. Зависимость активности нашего организма от времени суток. Новая наука – хрональная биология (временная биология) изучает внутренние «часы» организма. Целесообразнее всего именно по ним определять, что лучше делать сейчас, что отложить.
4. Слушайте! Старайтесь сразу же четко уяснить себе: что, где, когда, как и почему.
5. Не засиживайтесь у компьютера или телевизора более 35 минут.
6. Не делайте сразу десять дел.
7. Анализируйте день прошедший, четко планируйте день предстоящий.
8. Заведите записную книжку: она напомнит о срочных делах, адресах и т.д.
9. Не тратьте время на долгие телефонные разговоры, экономьте время.
10. Научитесь говорить «нет»
11. Доделывайте работу до конца. Заниматься больше одного раза одним и тем же делом – непростительное расточительство времени и сил, поэтому старайтесь не откладывая закончить начатую работу.
12. Беречь время свое и чужое - высокий человеческий такт. Меньше слов - больше дела.
13. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня. Ты должен сеять сегодня, чтобы собрать плоды завтра.
14. Научитесь с пользой проводить минуты ожидания.
15. Не допускайте переутомления. Сочетайте труд с отдыхом. Не забывайте о перерывах, но не делайте их слишком длинными.
16. Научись трудиться основательно. Дела, выполненные в спешке и суете, часто приходится переделывать.

**Найдите время для работы –это цена успеха.**

**Найдите время для раздумий –это источник силы.**

**Найдите время для игры –это секрет молодости.**

**Найдите время для чтения –это основа знания.**

**Найдите время для дружбы –это источник счастья.**

**Найдите время для мечты только так душа достигнет звёзд.**

**Найдите время на планирование–**

**это секрет того, как найти время на все вышеуказанные дела.**

-Мне некогда, –постоянно говорим мы.

Некогда позвонить, написать, увидиться с тем, кто ждёт, мы вечно заняты, куда-то спешим.

-Хорошо, –отвечает время.

И уходит...часто навсегда.

Задумайтесь над этим, глядя на памятник потерянному времени или на памятник «Утекающее время»