

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИШИМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. П. П. ЕРШОВА
(филиал) ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
Кафедра теории и методики начального и дошкольного образования

Заведующий кафедрой
кандидат педагогических наук,
доцент
Е.И. Попова

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
бакалавра

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль “Начальное образование, иностранный язык”

Выполнила работу
Студентка 5 курса
очной формы обучения

Ерофеева Екатерина Владимировна

Руководитель
кандидат педагогических наук,
доцент

Бырдина Ольга Геннадьевна

Ишим
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ТАЙМ – МЕНЕДЖМЕНТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
1.1 ПОНЯТИЕ «ТАЙМ – МЕНЕДЖМЕНТ» В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....	9
1.2 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ТАЙМ – МЕНЕДЖМЕНТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	12
1.3 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РАЗВИТИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	16
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	21
2.1 ДИАГНОСТИКА УРОВНЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ НАВЫКОВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	20
2.2 РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	28
2.3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ ТАЙМ - МЕНЕДЖМЕНТА.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ОПРОСНИК ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА.....	55

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.АНКЕТА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ «КАК ИСПОЛЬЗУЕТЕ СВОЕ ВРЕМЯ» (МОДИФИЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА А.А. КЫВЕРЯЛГ).....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ПРОБА НА ВНИМАНИЕ И САМОКОНТРОЛЬ (П. Я. ГАЛЬПЕРИН И С. Л.КАБЫЛЬНИЦКАЯ).....	59

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблеме воспитания детей младшего школьного возраста уделяется достаточно большое значение. Для того, чтобы воспитание личности было продуктивным и результативным, большое внимание уделяется процессу самовоспитания. В ФГОС начального общего образования прописаны пункты, такие как: готовность к саморазвитию, развитие самостоятельности и рефлексия. А также способность планирования и организации младшими школьниками своей собственной деятельности.

Важность формирования и развития навыков 21 века у детей младшего школьного возраста так называемых *soft skills* (мягкие, гибкие навыки), одним из составляющих которого является формирование навыков управления временем и тайм-менеджмента.

Именно на это и направлен тайм – менеджмент. Тайм – менеджмент технология организации времени и повышения эффективности его использования. Процесс самовоспитания является одной из форм, которую изучает тайм – менеджмент. При использовании технологии тайм –менеджмент младший школьник разовьет в себе такие качества как, собранность, точность, целеустремленность и с легкостью овладеет навыками организаторской деятельности. Стремление к саморазвитию является определяющим фактором для понимания тайм – менеджмента [Овчинникова, с. 16].

Способность управлять и контролировать собственное время является неотъемлемым умением, которое необходимо в обучении младших школьников, а также актуально и во взрослой жизни.

Многие исследователи отмечают, что тайм – менеджмент не сводится лишь к управлению временем, планирования и организации собственной деятельности. Тайм – менеджмент заключается в особом подходе к жизни. При данном подходе человек может максимально рационально использовать временные ресурсы своей деятельности [Гений, с .43].

Все большее внимание педагогической общественности в России привлекает использование технологии тайм – менеджмент в обучении [Кляйн, с. 7].

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

Анализ психолого – педагогических исследований направленный на изучение формирования навыков тайм – менеджмента и самоорганизации учебной деятельности, позволяет выделить несколько научных направлений:

- организация самостоятельной работы учащихся; (Ю.К. Бабанский, И.И. Ильясков, В.Я. Ляудис, В.П. Кузовлев).

- формирование навыков рационализировать учебную деятельность; (В.Н. Донцов, Н.Н. Рыбакова, Ю.Н. Пароходов, Н.Н. Титаренко, Н.К. Тутышкин, А.Г. Сорокова, И.С. Домбровская).

- взаимосвязь самоорганизации и мотивации учебной деятельности; (Г.В. Коган, А.Т. Цветкова, В.Г. Рындак, А.К. Осин).

- взаимосвязь самоорганизации и самоконтроля; (Я.О. Устинова).

Актуальность темы исследования позволила выявить противоречия между потребностью развития навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной начальной школы и их недостаточной психологической подготовленностью применять полученные навыки, умения в данных условиях;

Между потребностью использования в обучении программы тайм – менеджмента в условиях общеобразовательной начальной школы и слабой представленностью данного аспекта в научной литературе.

Проблема исследования заключается в поиске оптимальных педагогических условий для развития навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста.

Актуальность проблемы обусловила выбор **темы исследования**: «Развитие навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста»

Цель исследования – выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия развития навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной начальной школы.

Объект исследования – процесс развития навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – педагогические условия развития навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: мы предположили, что развитие навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной начальной школы будет более успешным, если будут реализованы следующие педагогические условия:

- 1) Ознакомление младших школьников с тайм-менеджментом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей во внеурочной деятельности;
- 2) использование инструментов управления временем: создание социальных историй, проектирование ребенком ситуации, связанным с конструктивным и неконструктивным управлением времени, лист хронометража, ведение дневника времени.

В соответствии с целью и гипотезой определены **задачи исследования**:

- 1) Рассмотреть понятие «тайм – менеджмент» в зарубежной и отечественной литературе.
- 2) Изучить особенности формирования навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста.

3) Выявить и теоретически обосновать педагогические условия формирования навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста.

4) Реализовать и экспериментально проверить эффективность педагогических условий формирования навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста.

Теоретико – методологической основой исследования являются:

- теории и концепции направленные на изучение формирования навыков тайм – менеджмента. (Д.Б. Эльконин, Дж. Уитроу, Т.Х. Попова, П.М. Керженцева, А.К. Гастаева, Ф.И. Тейлор, Б.Г. Кузнецов, Г.К. Архангельский, И.А. Чимирилова, Е.К. Иванова, Н.В. Савина, Е.И. Реймшмит, М.М. Книсарина, Т.А. Мамаева, К.В. Рычкова, М.А. Лукашенко, Т.В. Меркулова)

- современные теории и концепции направленные на изучение формирования навыков тайм – менеджмента. (Е.А. Никитина, И.А. Кузьминова, И.Н. Ефремкина, А.А. Королёва, С.В. Селезнева, Е.А. Аршинская, А.Н. Царева, О.В. Колик, Н.Н. Веселова, Ст. Кови, П. Дойле, К. Макхем).

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение психолого – педагогической литературы по проблеме исследования, анкетирование, индивидуальные беседы, педагогический эксперимент, метод анализа эксперимента, статистические методы обработки данных.

Этапы исследования:

На первом этапе (октябрь – декабрь 2019г.) постановочном проводилось изучение и анализ литературы по проблеме, систематизация взглядов ученых, формулировалась проблема, цель исследования, гипотеза, задачи, разрабатывалась методика опытно – экспериментальной работы.

На втором этапе – собственно – исследовательском (декабрь 2019г. - февраль 2020 г.) планировался педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный); обоснованы теоретические и педагогические

условия, разработана методика диагностики и программа формирующего эксперимента.

На третьем этапе – интерпретационно – оформительском (февраль 2020г. – март 2020г.) систематизировался и обобщался полученный материал, формулировались выводы, оформлялась дипломная работа.

Организация исследования проходила на базе МАОУ СОШ №4 г. Заводоуковска. В исследовании приняли участие ученики двух классов 4Б и 4В в составе 20 человек в каждом классе.

Новизна исследования состоит в том, что теоретически обоснован комплекс педагогических условий развития навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная программа, комплекс заданий направленные на развитие навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста могут быть использованы в практике общеобразовательной начальной школы педагогами, а также теми, кто заинтересован в развитии навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста.

Структура выпускной квалификационной работы: введение, две главы, заключение, библиография.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ТАЙМ – МЕНЕДЖМЕНТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 ПОНЯТИЕ «ТАЙМ – МЕНЕДЖМЕНТ» В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Прежде чем, рассмотреть проблему развития навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы, необходимо дать определение ключевым понятиям данной работы.

Мы считаем целесообразным начать с рассмотрения ведущего понятия «тайм – менеджмент»

Основываясь на словарь бизнес – терминов Д. Аллена, тайм менеджмент - это процесс продуктивного планирования рабочего времени для достижения целей и поиска непостоянных временных ресурсов, а также расстановка приоритетов и оценка выполнения запланированных задач (управление временем) [Аллен].

В словаре И.А. Хасанова тайм – менеджмент рассматривается как широко распространенный в ведущей среде термин, представляющий собой заимствование с английского языка «time - management» что в переводе означает «time – время» «management – управлять», определяющий элемент лидирующей культуры, связанный с умением рационально, экономично и эффективно использовать временные ресурсы в той или иной деятельности [Хасанов, с. 430].

Более того, И.А. Хасанов определяет понятие тайм – менеджмент и в более расширенном аспекте, трактуя данный термин в качестве компонента культуры народов и наций, предусматривающего правильное распоряжение индивида своим личным временем, а в сфере руководителей той или иной отрасли общественное время с восполняющимися вкладами для всестороннего и многогранного развития общества. Для того, чтобы сформировалась чёткая позиция, имеющая отношение к рациональному и логическому использованию временных ресурсов, важно понимать: время- это строго ограниченная,

невосполнимая, ежесекундно убывающая форма, которая требует оптимальности и эффективности рационального использования своих способностей [Хасанов, с. 430-431].

Исследователи Л.Г. Богославец, О. И. Давыдова считают необходимым использовать определение «обучение тайм – менеджменту» начиная с младшего школьного возраста для рационального распределения своего времени, а также навыка самоорганизации своей деятельности. Нами была проанализирована статистика данных исследователей в области диагностики управления временем, в результате которой было выявлено, что у подавляющего числа учащихся отсутствуют навыки самоорганизации [Богославец, Давыдова, с.12].

В книге Г. А. Архангельского мы обнаружили следующее определение тайм-менеджмента - технология организации своего времени и, как следствие, улучшение эффективности его использования [Архангельский, 2010, с. 10].

Следующее определение, которое мы хотим охарактеризовать, выделено Д. А. Граниным. Он писал, что тайм – менеджмент - это знания, умения и навыки, помогающие человеку рационально организовывать свое время и заполнять его важными делами-продуктивностью, то есть эффективно и правильно сочетать использование личных временных ресурсов, получая при этом удовольствие от каждого происходящего момента [Гранин, с. 20-21].

В данном параграфе нами были рассмотрены различные точки зрения в рамках понятий тайм – менеджмент, управление временем (анализ позиций таких авторов, как Д. Аллен, И.А. Хасанов, Г. А. Архангельский, Д. А. Гранин), в ходе которых мы пришли к выводу, что на сегодняшний день единого мнения для четкого определения понятия тайм-менеджмент не существует.

В данном исследовании мы будем опираться на понятие тайм – менеджмент, выделенное Т.А. Мамаевой и К. В. Рычковой. Исследователи считают, что актуальность тайм – менеджмента связана с запросами современности на особый, проектный стиль деятельности. В современных исследованиях это означает, что человек и в профессиональной сфере, и в личной, и даже в быту продумывает разного рода большие и малые проекты.

Человек осознанно подходит к рассмотрению своих потребностей, а также успешной их реализации путем делегирования личных целей и задач [Мамаева, Рычкова, с. 108].

Человек – проектировщик, обладающий умением самоорганизации и осознанием того, какой ряд действий нужно предпринять для успешного достижения поставленных целей и задач. Придерживаясь четкого алгоритма, он берет на себя ответственность за реализацию проекта. Он готов вносить поправки в свою деятельность в случае неудачи. Его результативность напрямую зависит от уровня владения навыками тайм – менеджмента [Аболенина, с.4; Зарипова, с. 532].

Изучив все вышеперечисленные характеристики понятия тайм – менеджмента, мы сформулировали собственное определение, которое звучит так: тайм – менеджмент — это навык, включающий в себя умение управлять временем, способность четко и структурированно организовывать собственную деятельность, а также умение выделять главные и второстепенные этапы для решения поставленных задач. В структуру понятия тайм – менеджмент входят такие функциональные компоненты, как: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, умение расставлять приоритеты, волевая ситуация и коррекция, самоорганизация.

1.2 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ТАЙМ – МЕНЕДЖМЕНТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

У каждого современного школьника должны быть развиты на достаточно высоком уровне навыки тайм-менеджмента [Хайнц, с. 14]. Для того, что достигнуть такого уровня, необходимо провести плодотворную работу, направленную на развитие вышеупомянутых навыков.

Данной проблемой интересовались такие психологи, как В. Д. Шадриков и Б. Ф. Ломов. В своих исследованиях авторы выделяют такие компоненты учебной деятельности, как: мотив, цель, планирование деятельности, переработка текущей информации, оперативный образ, принятие решения, действия, проверка результатов и коррекция действий [Шадриков, с. 34; Ломов, с. 5].

Структура и содержание вышеперечисленных компонентов соответствуют более ранним описаниям общего состава деятельности в работах А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, П. Я. Гальперина и других отечественных психологов. Так, планирование, переработка текущей информации, оперативный образ, принятие решения - это, своего рода, целенаправленные акты учебной деятельности, а сами действия являются исполнительными актами, впрочем как проверка результатов и коррекция [Архангельский, 2013, с. 117].

В структуру понятия тайм – менеджмент входят такие функциональные компоненты, как: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, умение расставлять приоритеты, волевая ситуация и коррекция, самоорганизация [Иванов, Шатунова, с. 188].

Целеполагание характеризует индивидуальные особенности принятия и удержания целей, уровень осознанности данных процессов младшими школьниками. Развитие данного компонента означает умение самостоятельно выдвигать цели, а также осознанно подходить к самоорганизации своей деятельности [Адаптационные затруднения молодых специалистов, с. 168].

Младший школьник с низким уровнем целеполагания выдвигает цели ситуативно и обычно прибегая к помощи взрослых. Это связано с тем, что его цели плохо проработаны, подвержены частой смене и малореалистичны [Лукашенко].

Анализ ситуации обосновывает индивидуальные особенности выявления значимых внешних и внутренних условий для достижения целей, уровень их осознанности и адекватности, как в настоящий момент, так и в перспективном будущем, что позволяет определять направления деятельности и его этапы в зависимости от принятых целей. Отсутствие умения расставлять приоритеты приводит к хаотичным действиям, которые является барьером для достижения намеченной цели и результата [Моргенстерн, с. 29].

Планирование характеризует индивидуальные и возрастные особенности учащегося в понимании своей деятельности. Показатель высокого уровня свидетельствует о самостоятельности в сфере разработки масштабных и конкретных планов (моделей) своих действий и поведения для достижения поставленных целей [Синица, с. 75].

Создаваемые планы отличаются пошаговой и глубинной проработкой. На низком уровне имеют место непоследовательность своих действий, неспособность установления причинно – следственной связи, отсутствие навыков самостоятельного формулирования плана своих действий с учетом их алгоритмизации [Новоселова, Волкова, с. 27]. Как результат, планирование учебной деятельности- это недочеты, трудности и ошибки, которые, при своевременной коррекции, приводят к успеху [Князькова, с. 429].

Самоконтроль-характеристика индивидуальных и возрастных особенностей контроля и оценки собственных действий, а также психических процессов и состояний. Высокий уровень развития данного компонента у младших школьников свидетельствует о концентрированном внимании, развитии умения давать оценку достигнутым, конечным и промежуточным целям, а также адекватности контроля выполняемой деятельности. При низком уровне самоконтроля младший школьник не замечает своих ошибок,

поверхностно относится к выбору своих действий, отсутствует способность самооценки той или иной деятельности [Субботина, с. 86].

Волевая регуляция напрямую зависит от индивидуальных особенностей и психических процессов учащихся начальной школы. Высокий уровень данного компонента затрагивает полную реализацию текущих задач. В противном случае наблюдается неспособность к мобилизации своих физических и психических особенностей и возможностей для преодоления препятствий, возникающих на пути к поставленной цели [Котрухова, с. 153].

Коррекция - изменение своего поведения, целей, способов и направленности анализа ряда важных условий, плана действий, критериев оценки, форм самоконтроля и волевой саморегуляции с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Высокий уровень коррекции подразумевает сочетание и комбинирование вышеперечисленных процессов, а также своевременное внесение поправок при наличии тех или иных расхождений. Что касается низкого уровня данного компонента, то здесь подразумевается бездействие при наличии ошибок и неактивность, связанную с совершенствованием своей учебной деятельности [Чемерилова, Иванова].

Анализ данных компонентов тайм – менеджмента позволяет определить общий уровень развития индивидуальной системы организации процесса собственной деятельности. Высокий общий уровень развития навыков тайм - менеджмента у учащихся младшего школьного возраста свидетельствует об автономности школьника в организации собственной жизни, его способности самостоятельно и осознанно ставить цели, анализировать ситуацию, моделировать работу по достижению поставленной цели, выделять критерии ее оценки и контролировать ход выполнения как промежуточных, так и конечных результатов учебной деятельности. Адекватно и оперативно реагировать на любые изменения [Щербаков, Кузнецова, с. 135-136].

Подводя итог вышесказанному, можно сказать, что у учащихся младшего школьного возраста низкий общий уровень развития навыков тайм-менеджмента, что свидетельствует о потребности в понимании того, как

самостоятельно организовать ту или иную деятельность. Младшие школьники более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Комплекс целей и планов тесно связан с учетом мнения и влияния других людей, в противном случае, учащийся столкнется с многочисленными трудностями и проблемами в самоорганизации той или иной деятельности. Таким образом, перед педагогом стоит задача развивать навыки тайм – менеджмента и повышать их уровень владения у младших школьников.

1.3 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Перед тем, как приступить к рассмотрению ряда педагогических условий по развитию навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста, следует дать определение понятию «условие».

Словарь русского языка С. И. Ожегова трактует «условие» как «отношение предмета к окружающему миру, с которым он находится в тесной неразрывной связи» [Ожегов, с. 850].

В философском энциклопедическом психологическом словаре «условие» описывается существенный компонент комплекса объектов, из наличия которого с необходимостью следует существование данного явления [Философский энциклопедический словарь, с. 403].

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

Одним из педагогических условий для успешного развития навыков тайм – менеджмента у учащихся начальной школы, является контроль выполнения тех или иных действий и шагов, при этом основополагающими элементами является практика и внимание в случае какого-либо затруднения.

Для того, чтобы обеспечить высокий уровень сформированности навыков тайм – менеджмента, необходимо организовать подготовку учащихся к его осуществлению: прохождение теории и практики, относящихся к предстоящей работе, анализ этой работы с целью выявления сенсорных признаков, служащих сигналами для самоконтроля, овладения навыками тайм – менеджмента и навыками работы с контрольно – измерительными инструментами, организацию упражнений с учащимися по овладению указанными навыками [Стрелкова, Макушева, с. 113].

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 тайм – менеджмента, необходимо создать потребность в самоконтроле. Общеизвестно, что потребность – это движущая сила человеческой деятельности, поведения [Хуторской, с. 132].

По мнению К. Левина «потребность» — это некая напряженная система (намерение), которая возникает в определенной ситуации и является решающим фактором, определяющим поведение человека [Левин, с. 214].

Учащиеся младшего школьного возраста должны чаще встречаться с реальными условиями, ставящими их перед необходимостью самостоятельно контролировать правильность полученного ответа. Сформированная потребность в самоконтроле будет мотивировать ученика, и требовать от него тщательного анализа, обобщения, обоснования и самопроверки каждого шага своих действий. Данная потребность позволяет яснее осознать, что известно в данной ситуации, а что следует узнать и изучить. В связи с индивидуальными и возрастными особенностями у младшего школьника рождается чувство недовольства самим собой, своими имеющимися знаниями, навыками, умениями, появляется потребность в приобретении новых знаний, умений, навыков [Меркулова, Беглова, с. 13].

Таким образом, потребность в формировании навыков тайм – менеджмента – 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 тайм – менеджмента 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 [Крутецкая, с. 28].

В связи с тем, что младший школьник плохо осознают роль самоконтроля, в решении поставленных перед ними задач, то необходим систематический и последовательный контроль за учащимися со стороны учителей, родителей, всего классного коллектива. Контроль извне является тем обязательным условием, соблюдение которого создает необходимую основу для формирования навыков тайм – менеджмента [Трейси, с. 32].

Опираясь на вышеизложенное, мы считаем, что самоконтроль учащихся не отменяет контроль учителя и не снижает его роли, он предваряет, и тем самым лишь усиливает его. Учитель должен систематически изучать и анализировать ошибки учащихся, обращать внимание на внутреннее содержание, а не на внешнюю формальную их основу, также следует выявлять причины их возникновения и принимать меры по предотвращению последующих ошибок.

Педагогическими условиями данного исследования являются:

1) Ознакомление младших школьников с тайм - менеджментом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей во внеурочной деятельности.

2) Разработка и реализация комплекса занятий для детей младшего школьного возраста по развитию навыков тайм- менеджмента включающий знакомство с социальными историями направленными на развитие умений управления временем (умение соблюдать режим дня, грамотно планировать свое время и эффективно его использовать, ставить цели, самоорганизовать себя, достигать их, побеждать пожирателей времени), организацию проектной деятельности направленной на закрепление ребенком возможности научиться организовывать свое время и хронометраж.

Выводы по первой главе:

Анализируя психолого – педагогическую литературу, мы выяснили, что тайм менеджмент – это технология, с помощью которой формируется важное умение – умение самоорганизации.

Самоорганизация – это совокупность природных и социально – приобретенных свойств, воплощенная в осознаваемых особенностях интеллекта, воли и поведения.

Особенностями формирования навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста, является учет индивидуальных и возрастных особенностей ученика, а также уровень сформированности таких компонентов, как: самоорганизация, самоконтроль, целеполагание.

Мы сделали вывод о том, что педагогическими условиями нашего исследования являются:

1. Ознакомление младших школьников с тайм - менеджментом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей во внеурочной деятельности. Учет возрастных особенностей при формировании навыков тайм-менеджмента играет важную роль, так как зная потенциал ребенка младшего школьного возраста, мы можем подобрать именно те средства и инструменты, которые будут наиболее эффективны на данном возрастном этапе.

2. Использование инструментов управления временем: создание социальных историй, проектирование ребенком ситуации, связанным с конструктивным и неконструктивным управлением времени, лист хронометража, ведение дневника времени. Все эти инструменты помогают младшему школьнику сформировать основы собственной организации и эффективно управлять своим временем (уметь распределять время, совмещать режим труда и отдыха, ставить цели и достигать их в определенный срок, не заикливаться на мелочах и тратить время на малоэффективные манипуляции, ограничить использование гаджетов и других занятий-поглотителей времени).

ГЛАВА 2. ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ ТАЙМ - МЕНЕДЖМЕНТА У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 ДИАГНОСТИКА УРОВНЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ НАВЫКОВ ТАЙМ - МЕНЕДЖМЕНТА У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

На начальном этапе исследования был проведен анализ научной и учебно-методической литературы по проблеме формирования навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста, были рассмотрены теоретические аспекты изучения тайм-менеджмента, закономерности и особенности развития навыков тайм-менеджмента в младшем школьном возрасте. А также были рассмотрены педагогические условия формирования навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста.

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы целью было выяснение уровня сформированности навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста. Констатирующий этап эксперимента проводился на базе МАОУ СОШ №4 г. Заводоуковска. В исследовании приняли участие ученики двух классов 4Б и 4В в составе 20 человек в каждом классе.

4 «б» класс – экспериментальная группа. Составила 20 человек. Многие дети любознательные, активные, выполняли требования и делали все задания. Были дети, которые не стремились сами выполнять задания, их приходилось мотивировать.

4 «В» класс – контрольная группа. Составила 20 человек. Большинство детей любознательные и активные, выполняли все требования и делали все задания. Были дети, которые выполняли задания сами, а были дети, которых необходимо было мотивировать и заинтересовывать.

На начальном этапе была проведена диагностика сформированности навыков тайм - менеджмента учащихся младшего школьного возраста по

методике «Опросник для изучения особенностей самоорганизации учебной деятельности младшего школьника» (Луцева И. Ю.)

В качестве критериев и показателей диагностики уровня сформированности навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста мы выбрали следующие:

Таблица 1

Критерии и показатели диагностики уровня сформированности навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста

Критерий	Показатели	Методика
1	2	3
Мотивационно-ценностный	соблюдение порядка, способствующего успеху в деятельности. Способность обеспечить себя необходимыми предметами и средствами труда, их рациональное размещение на рабочем месте, способность распределять время так, чтобы не тратить время на поиск «необходимого», но «забытого», осознание вреда бесцельных непроизводительных пауз	опросник для изучения особенностей самоорганизации учебной деятельности младшего школьника (Луцева И. Ю.)
Содержательный	рациональное выполнение деятельности, способность избежать бестолковой суеты, спешки, способность использования рабочего и свободного времени целесообразно и экономно	анкета «Как используете свое время?» (модифицированная методика А.А. Кыверялг)

Продолжение таблицы 1

1	2	3
---	---	---

Рефлексивно-оценочный	<p>самоконтроль - ученик по ходу выполнения задания сверяет, соотносит каждый свой познавательный шаг с поставленной целью, регулирует и оценивает эту деятельность.</p> <p>Поэтому признаками самоконтроля являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проверка по ходу работы действия и их последовательность; - обнаружение и исправление ошибки в ходе работы; - объективная оценка своих действий и работы. 	проба на внимание и самоконтроль (П. Я. Гальперин и С. Л. Кабыльницкая)
-----------------------	---	---

Интегрируя показатели мы определили содержание низкого, среднего и высокого уровней сформированности поведенческой компетентности, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

Уровни сформированности навыков тайм менеджмента у учащихся младшего школьного возраста

Уровни	Характеристика
1	2
Высокий уровень	<p>ученик организован, аккуратен, собран; систематически, умело планирует «отсроченные задания»; строго выполняет план работы, но не бездумно, а творчески, уточняя их, внося необходимые коррективы. отличается наличием устойчивого и положительного опыта поведения, саморегуляцией и самоорганизацией наряду со стремлением к организации и регуляции деятельности и поведения других людей, проявлением активной общественной позиции.</p>

1	2
Средний уровень	ученик не всегда организован и аккуратен, бывают срывы; умеет планировать «отсроченные задания», однако зачастую поверхностно; такие планы не являются для ученика руководством для самостоятельной деятельности и часто не выполняются; иногда ученик просит учителя и товарищей усилить контроль над ним со стороны («не хватает на все времени»). наличие саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не проявляется
Низкий уровень	ученик не организован, неаккуратен, «разбросан»; постоянно нарушает режим дня; не умеет планировать «отсроченных заданий», выполняет их обычно в последний день работы, «штурмом». саморегуляция и самоорганизация ситуативны, поведение регулируется в основном внешними стимулами и побудителями, положительный опыт поведения неустойчив, слабо проявляется

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

Стимульный материал представляет собой 14 вопросов-тестов, на которые испытуемому необходимо выбрать один из вариантов ответа а, б, в. Степень выраженности мотивации оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом. Учащимся младших классов предлагался 14 вопросов-тестов.

Более подробное описание данной методики исследования представлено в приложении 1.

Результаты опроса на констатирующем этапе экспериментального исследования представим в таблице 3.

Таблица 3

Уровень мотивационно-ценностного критерия навыков тайм-менеджмента
на констатирующем этапе

Группа	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
КГ	1	5	10	50	9	45
ЭГ	2	10	9	45	9	45

Анализ результатов свидетельствует, что уровень мотивационно-ценностного критерия навыков тайм-менеджмента находится на низком (45% - ЭГ и 45 % КГ) и среднем уровне. (45% - ЭГ и 50 % КГ) У 10 % учащихся ЭГ и 10% учащихся КГ уровень мотивационно-ценностного критерия на высоком уровне.

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) (Приложение 2).

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

Всего в анкете 9 вопросов. Ответы испытуемого строятся на основе самоанализа опыта своего поведения в той или иной ситуации.

Результаты исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты диагностики навыков тайм-менеджмента на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы

Группа	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
КГ	1	5	11	55	8	40
ЭГ	1	5	10	50	9	45

Анализ результатов свидетельствует о том, что в ЭГ и КГ навыки тайм-менеджмента на низком уровне 8 (40 %) в КГ и 9 (45 %) в ЭГ, на среднем уровне 10 (50%) в ЭГ, 11 (55 %) в КГ; на высоком уровне 1 (5 %) в обеих группах.

Результаты диагностики показывают, что большинство ребят имеют средний и низкий уровень сформированности навыков тайм-менеджмента. Это говорит о том, что они в основном не стремятся рационально использовать свое время, не планируют распорядок дня, плохо ориентируются в распределении нагрузки на собственный организм. Проявление инициативы в планировании времени крайне редко, во многих делах ребята предпочитают избегать принятия самостоятельных решений. Ребята слабо проявляют инициативу, откладывают важные дела на потом.

Для оценки рефлексивно-оценочного критерия была использована Проба на внимание и самоконтроль (П. Я. Гальперин и С. Л. Кабыльницкая) (Приложение 3). 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. Результаты пробы представим в таблице 5.

Таблица 5

Уровень рефлексивно-оценочного критерия учащихся младшего школьного возраста на констатирующем этапе

Группа	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
КГ	1	5	10	50	9	45
ЭГ	1	5	11	55	8	40

Анализ результатов свидетельствует, что уровень рефлексивно-оценочного критерия навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста находится на низком уровне (40% - ЭГ и 45% КГ). У 55 % учащихся ЭГ и 50 % учащихся КГ уровень рефлексивно-оценочного критерия на среднем уровне. И всего по 1 ученику (5 %) в экспериментальной и контрольной группах имеют высокий уровень рефлексивно-оценочного критерия.

Для достоверности сравнения, полученные результаты диагностики по всем методикам, подвергнуты процедуре стандартизации путем перевода в Т-шкалу (шкала – это средство фиксирования результатов измерения качеств объектов путем упорядочивания их в определенную числовую систему, в которой отношение между отдельными результатами выражено в соответствующих числах. В процессе стандартизации каждому элементу выборки ставится в соответствие определенный балл (шкальный индекс), устанавливающий положение наблюдаемого результата на шкале.

T-шкала используется со следующими параметрами:

1. Среднее = 50, стандартное отклонение = 10.

2. При переводе сырых баллов в T-шкалу используется формула $10 \cdot (X - M) / S + 50$, где X - сырой балл, а M и S - среднее и стандартное отклонение, полученные на выборке стандартизации.

Шкалирование – это операция упорядочивания исходных эмпирических данных путем перевода их в шкальные оценки. Шкала дает возможность упорядочить наблюдаемые явления, при этом каждое из них получает количественную оценку. Шкалирование помогает определить низшую и высшую ступени исследуемого явления.

Анализ всех диагностических процедур позволил сделать вывод. Что в экспериментальной группе 1 учащийся обладает высоким уровнем сформированности навыков тайм-менеджмента, 9 - средним и у 10 зафиксирован низкий уровень сформированности навыков тайм-менеджмента. В контрольной группе результаты аналогичные: высокий уровень – 1 учащийся средний – 10, 9 учащихся обладают низким уровнем сформированности навыков тайм-менеджмента.

Представим обобщенные результаты графически.

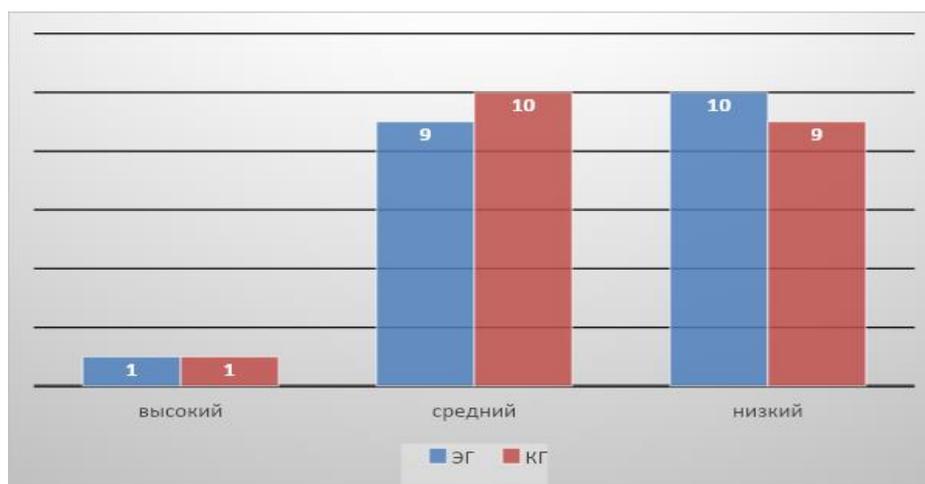


Рис. 1 Уровень сформированности навыков тайм-менеджмента контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе ОЭР

На основе результатов анализа констатирующего этапа эксперимента был разработан формирующий этап эксперимента.

2.2 РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Целью формирующего этапа является проверка гипотезы исследования. На данном этапе были реализованы заявленные педагогические условия с учащимися младшего школьного возраста экспериментальной группы. Была реализована программа, направленная на формирование навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста.

Программа формирования навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста реализовывалась на базе МАОУ СОШ №4 г. Заводоуковска.

Данная программа была реализована во внеурочной деятельности. По этой программе было проведено серия занятий из 4 занятий, по 2 занятия в неделю. Занятие длилось 45 минут. После каждого занятия учащимся давались задания для самовоспитания таких качеств, как пунктуальность, организованность, целеустремленность через приемы тайм-менеджмента.

Основная цель: реализация программы развития навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста.

Задачи программы:

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

Тематический план

№ п/п	Темы, цели занятий, краткое содержание	Кол-во часов
1	2	3
1.	<p>Знакомство. Обсуждение «Зачем человеку нужно знать время, где в жизни человека особенно важно следить за временем».</p> <p>Цель: развитие мотивации на освоение новых знаний и умений.</p> <p>Упражнение «Часы»</p> <p>Упражнение «Циферблат для глаз».</p>	1 час
2.	<p>Проведение тестирования насколько точно каждый ощущает течение времени.</p> <p>Цель: изучение индивидуальных особенностей: хронотип, умение ощущать течение времени.</p> <p>Упражнение «Чувство времени»</p> <p>Упражнение «Что можно успеть за 5 минут».</p>	1 час
3.	<p>Просмотр презентации об истории создания часов. Обсуждение.</p> <p>Учимся определять время по часам. Подписи цифр на циферблате.</p> <p>Цель: осмысление понятия времени, актуализация.</p> <p>Загадки и пословицы о времени.</p>	1 час
4.	<p>Проведение тестирования по теме «Время».</p> <p>Цель: диагностика сформированности временных представлений у младших школьников.</p> <p>Контрольная работа по теме «Время»</p> <p>Релаксация для глаз «Циферблат часов»</p>	1 час
5.	<p>Просмотр и обсуждение мультфильма «Сказка о потерянном времени».</p> <p>Цель: осмысление необходимости беречь время.</p> <p>Рисование по просмотренной сказке.</p>	1 час
6.	<p>Приёмы планирования времени. Анализ ситуаций с ошибками и их последующее изменение. Изучение специфических инструментов, помогающих управлению временем: календарик-пинарик.</p> <p>Цель: формирование умения планирования времени.</p> <p>Упражнение «Секреты времени»</p>	1 час

Продолжение таблицы 6

1	2	3
7.	Составление режима дня. Презентация своего режима дня. Цель: изучение приёмов планирования времени. Упражнение “Трудовой день школьника” Упражнение “Хронометраж”	1 час
8.	Планирование выходного дня. Мои планы на каникулы. Ведение ежедневника. Цель: изучение приёмов планирования времени. Упражнение “Выходной день” Презентация своих планов на лето.	1 час
9.	Итоговая диагностика сформированности временных представлений у младших школьников. Контрольная работа по теме “Время” Цель: мониторинг сформированности пространственно-временных представлений. Анализ спланированного выходного дня.	1 час
10.	Подведение итогов. Проведение рефлексии по окончанию курса занятий.	1 час
	ИТОГО:	10 часов

Также в программу включены приемы, которые являются специфическими для тайм-менеджмента:

- анализ количества потерянного времени с помощью календарика-пинарика и листа-хронометража;
- планирование дня, фиксация в виде плана и его проживание с использованием золотых правил управления времени; ведение ежедневника;
- оценка выполнения запланированного и фиксация итогов.

Исходя из специфических приемов понятно, что дети в рамках программы знакомятся со следующими инструментами управления времени:

- календариком-пинариком,
- хронометражем,

- планом на день.

Рассмотрим основные методы и приемы, используемые в программе.

1. Метод проектов и командная работа. Метод проектов предполагает поиск школьниками способов решения проблем, а также их непосредственное решение. В рамках программы школьники создают 2 проекта:

Пример. Карта к групповой работе «Секреты времени».

«Во вторник у Оли с Валерой намечалась контрольная за четверть по русскому языку, поэтому с родителями они договорились, что после школы будут готовиться к контрольной. Уроки у Оли и Валеры закончились в 13.00. 2 часа они шли из школы в соседний дом, а потом час обедали. Затем Оля вспомнила, что начинается ее любимый сериал, и убежала в зал, а Валера уткнулся в компьютерную игру. Вот так они и просидели до 21.00. В 21.00, за час до прихода мамы, дети вспомнили про контрольную и стали искать по квартире учебник русского языка. В 22.00 учебник был найден, и тут пришла мама. До 23.00 мама рассказывала про работу, а в 23.00 спросила про подготовку к контрольной работе. Дети честно рассказали, что ничего не делали. В итоге мама решила их проучить, и они легли спать с невыученными правилами. И в школе получили двойки».

Данная работа используется нами на этапе введения правил управления временем – анализ текста логически подводит школьников к необходимости введения правил времени, чтобы в жизни у людей не получалось как у школьников из ситуации.

Анализ ситуаций происходит в рамках групповой работы школьников. По итогам выполнения анализа представители команд презентуют найденные ошибки в тексте, а затем предлагают исправленные варианты.

Ситуации–сценки. Несколько человек из класса спонтанно или после минимальной подготовки представляют в виде сценок ситуации, в которых люди не рационально используют время, не называя вслух ошибки. Класс определяет и называет ошибки, показанные в сценке, затем представители от класса показывают правильный вариант разрешения ситуации.

2. Создание историй.

В ходе программы мы также обращаемся и к такому виду работ как создание истории. Так, мы предлагаем школьникам написать авторскую сказку или историю, в которой бы главный герой в начале терял время попусту, а потом изменился.

Смысл данной работы в том, чтобы школьники вместе с героем прожили правильные и неправильные образцы управления временем, в нестандартной форме актуализировали для себя правила управления временем, а также в тексте отреагировали те чувства, которые связаны у них с управлением времени.

Этапы работы:

- Введение школьников в создание историй.
- Создание текстов детьми в течение одной недели и их фиксация.
- Презентация работ и обсуждение заключенных в них идей.

Теперь рассмотрим специфические инструменты, помогающие управлению временем.

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

Календарик–пинарик ведет свое название от слова «пинать» в значении «подталкивать». Он призван показать ребенку то, сколько времени он тратит впустую, а также мотивировать его на более полезное использование времени. Использование календарика–пинарика в работе со школьниками показало, что количество потерянных часов сокращается. Кроме того, дети отмечают, что стали бережнее относиться ко времени.

Это достигается за счет следующих эффектов:

- Ребенок наглядно видит, сколько времени он потратил впустую, и это заставляет его задуматься. Получая в конце недели пугающую цифру о потерянных часах, в частности, были случаи, когда 41 час ребенок потратил впустую, которые можно было бы потратить с пользой, у многих детей наступает прорыв, и они начинают по–другому относиться во времени.

- Ребенок собственноручно отмечает потерянные часы цветом, что дополнительно показывает ребенку, что именно от него зависит количество потраченного впустую времени. Кроме того, здесь срабатывает и желание ребенка «быть идеальным», что выражается в том, что ребенку хочется зачеркнуть как можно меньше квадратиков.

Календарик постоянно находится у ребенка перед глазами, ребенок постоянно видит и осознает, что ему надо будет его раскрасить – в данной ситуации календарик выступает своеобразным вынесенным контролем, некой наминалкой, которая ежеминутно сигнализирует о нежелательности траты времени впустую.

Принцип действия календарика такой. Ежедневно учащийся отмечает то время, которое он потратил впустую, цветным карандашом (ручкой). Фиксация идет по часам. Например, ребенок с 15.00 до 22.00 играл в компьютер, хотя ему было позволено играть в течение часа, а остальное время он должен был учить уроки и убираться по дому. Поэтому диапазон с 16.00 до 22.00 выделяется цветом. Час с 15.00 до 16.00 идет как время отдыха и относится к полезному времени (ребенку в качестве отдыха положен час компьютера в данном примере). 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.

Этапы работы:

- снятие трудностей, касающихся назначения инструмента
- заполнение календариков-пинариков младшими школьниками
- уделение внимания каждому учащемуся с целью подведения итогов
- дискуссия по окончанию заполнения календариков-пинариков, обсуждение дальнейшего плана действий, подведение итогов

Опыт работы с календариком–пинариком в 4-х классах показал, что целесообразно его ведение в течение 2-3 недель. Этого времени достаточно для получения отмеченных выше эффектов. Первая неделя в большей степени носит диагностический характер и позволяет психологу отследить количество потерянного времени у ребенка, хотя и здесь уже пинарик выступает как механизм вынесенного контроля. Вторая и третья неделя - как раз благоприятный период для изменений, особенно если после первой недели грамотно проведена рефлексия со школьниками.

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?

У многих получились внушительные цифры потерянного времени. Как вы планируете бороться с потерянным временем на этой неделе?

Наряду с календариком-пинариком, для анализа количества потерянного времени и мотивирования ребенка на более рациональное время также можно использовать прием «Хронометраж» - инструмент для анализа количества потерянного времени.

Хронометраж реализуется в виде 2 последовательных этапов:

1. Фиксация всех событий, которые имели место быть у ребенка от подъема до отбоя. Ребенку предлагается записывать в течение одного–двух дней все мероприятия, которые имели место быть, начиная с подъема и кончая отходом ко сну в той же последовательности, как они происходили. Ребенок просто записывает все, что он делает, или с ним происходит

2. Совместный с ребенком анализ листа зафиксированных событий. В отличие от календарика–пинарика анализ работы с хронометражем позволяет выявить как количество потерянных часов впустую, так и определить, на что конкретно ребенок потратил время.

Вместе с тем, хронометраж более труден для выполнения, и его нецелесообразно проводить более 1-2 раз, потому что интерес падает. Обычно

рекомендуется ребенку зафиксировать 2 свои дня – один рабочий день, а другой выходной, т.к. по содержательному наполнению эти дни отличаются.

В целом хронометраж целесообразнее использовать при индивидуальной работе с ребенком, где возможен детальный анализ. Вместе с тем, в рамках уроков психологии данный прием также эффективен, особенно в плане диагностики сфер, где ребенок теряет время впустую, а также в плане формирования мотивации для более рационального использования времени.

Был случай, когда мальчик принес свой хронометраж выходного дня, где день был поделен на 2 части: до обеда он играл в компьютер, после обеда – телевизор. Ничего полезного в дне просто не было. При обсуждении ребенок сам обнаружил, что он неправильно строил свой выходной день и впоследствии стал по-другому планировать свой день.

Примерные вопросы для обсуждения:

- мнение о хронометраже (трудности, позитивное/негативное впечатления)
- количество часов (минут), затраченных на что-либо
- трата времени впустую (если да, то на что/ нет)
- планирование времени в выходные
- полезные свойства Хронометража
- коррекция планов в результате работы с Хронометражем

План на день – еще один удобный инструмент в управлении времени, но к которому младшие школьники прибегают нечасто.

Работа со школьниками в рамках планирования дня позволила выявить следующие негативные особенности планирования времени младшими школьниками:

К планированию чаще всего прибегают школьники, которые занимаются в разных секциях для того, чтобы успеть все. Школьники, не посещающие дополнительные образовательные учреждения, реже обращаются к планированию.

Дети склонны просто наполнять свой день мероприятиями – им больше свойственно просто придумывать мероприятия под время, а не планировать время под заранее продуманные дела.

Дети не склонны включать в свой план полезные дела по дому.

Для того, чтобы школьники научились более рационально управлять своим временем, в работе со школьниками нами используется такой инструмент тайм-менеджмента как «План на день»

План на день – инструмент планирования времени и фиксации выполнения запланированных мероприятий.

Работа с планом учит:

- Планировать время и рационально им управлять.
- Контролировать и оценивать результаты.
- Анализировать происходящее, выбирать наиболее важные мероприятия и планировать время для их реализации.
- Выполнять ту работу, которая является необходимой, но не всегда интересной (например, уборка по дому и т. д.).
- Анализируя выявленные особенности планирования и проектируя коррекционно-развивающие действия, мы пришли к следующим этапам организации работы ребенка с планом на день. На наш взгляд, предложенные ниже этапы в максимальной степени позволяют достичь коррекционно-развивающие эффекты.

Осмысление и планирование предстоящих событий

Важно, чтобы работа по планированию дня начиналась с осмысления того, что ребенку предстоит завтра-послезавтра: какие мероприятия предвидятся, какие планы в отношении него у родителей. При этом ребенок должен наметить мероприятия из серии «Учебные дела», «Полезные дела», «Дела из области свободного времени».

Для того, чтобы дети обратили внимание на полезные дела, необходимо, чтобы ребенок включал их в план в обязательном порядке. Желательно сразу ввести для ребенка правило «Съесть лягушку» -делать каждый день дела

полезные, но не очень интересные. Таким образом, в плане на день у ребенка должны быть отражены учебные дела, полезные дела и дела из области свободного времени.

Если ребенок работает над преодолением какой-то проблемы или выработки определенного навыка по системе «кнута и пряника», например, ребенок учится хорошо себя вести, то это тоже должно найти отражение в плане на день.

Выявление наиболее важных дел. После того, как ребенок очертил круг мероприятий, важно чтобы он отметил для себя наиболее ВАЖНЫЕ мероприятия, которые необходимо сделать в первую очередь.

Планирование порядка и времени выполнения того или иного дела. Ребенку целесообразно прикинуть порядок и время выполнения намеченного. Важно, чтобы главные дела стояли в плане в числе первых, а не откладывались на потом.

Фиксация планируемых мероприятий и времени их выполнения в плане на день.

Фиксация ребенком факта выполнения и невыполнения мероприятий. В плане есть отдельная колонка, где ребенок фиксирует значком степень выполнения запланированного.

Анализ выполненных и невыполненных мероприятий. Анализ причин невыполнения задуманного и планирование мероприятий по коррекции возникших трудностей.

Составление плана на новый день с учетом возникших трудностей предыдущего дня.

Составление плана на день представлено в таблице 7.

Составление плана на день

ПЛАН НА ДЕНЬ		
время	Занятость	отметка о выполнении
8.00-13.00	уроки в школе	+
15.00-16.00	игра на компьютере	+
16.00-18.00	приготовление уроков	+
18.00-19.00	мытьё посуды	-
19.00-20.00	прогулка с братом	-
21.00-22.00	сборка модели	+

Ведение планов в течение двух недель при регулярном анализе результатов позволяет заложить основы формирования привычки целенаправленного ежедневного планирования своего времени. Конечно, нельзя ожидать, что все дети после этого начнут вести планы на день. Но даже те дети, которые в дальнейшем не будут регулярно фиксировать свои действия, все равно задумаются о том, как они обращаются со временем и сделают для себя определенные выводы –возможно они будут обращаться к планированию во внутреннем плане.

Первоначально школьники демонстрируют достаточно подробные расписанные планы, где отражено все – от подъема до сна, дети расписывают все по часам. Постепенно надо стремиться к тому, чтобы дети фиксировали только самые основные мероприятия.

Также, когда мы начинаем работу с планами, часто школьники спрашивают, а кто мне будет напоминать, что я должен это сделать, да еще и лучше в это время.

Здесь можно порекомендовать школьникам следующие напоминалки:

- СМС–напоминалка и телефонный звонок от родителей,
- мобильная напоминалка, когда мобильник прозвенит и напомнит о том, что надо это сделать,

- метки на руке,
- приклеенные липкие бумажки на самом видном месте – над рабочим столом, на дневник или на холодильник.

Памятка–алгоритм по составлению плана и работы с ним для ребенка:

1. Подумай, какие учебные мероприятия завтрашнего дня являются важными для выполнения. Может быть, у тебя послезавтра контрольная работа и необходимо тщательно к ней подготовиться, или, может быть, художественная школа, про которую нельзя забыть.

2. Спроси у родителей, как ты можешь им помочь завтра или, если у тебя есть фиксированные обязанности по дому, вспомни, что ты должен делать завтра. Может, завтра приезжает любимая бабушка, и к ее приезду необходимо срочно убраться в квартире или помочь маме постряпать торт. Помни про правило «Каждый день есть лягушку», и тогда твои полезные дела не будут накапливаться и откладываться до лучших времен.

3. Подумай, чем бы ты хотел заняться в свободное время. Может, ты хочешь доклеить любимую модель машинки или дочитать книгу?

4. Подумай, в каком порядке ты будешь завтра выполнять намеченные мероприятия. Помни, что ты должен успеть и отдохнуть, и поучиться, и помочь родным. Но все равно каждый день есть наиболее важные мероприятия, которые ты сделаешь в самом начале. Например, если у тебя в школе намечается контрольная работа, понятно, что ты после небольшого отдыха, пусть около телевизора, начнешь подготовку к контрольной, а не останешься смотреть до вечера телевизор.

5. Возьми ежедневник и запиши там то, что ты планируешь делать завтра в той последовательности, как это будет происходить. Укажи примерное время, когда ты собираешься это делать. Не забудь, что в план необходимо обязательно включить:

Учебные дела,

Полезные дела, – помощь по дому

Свободное время.

Однако помни, что нельзя спланировать каждую минуту - нужно оставлять в плане время для непредвиденных дел, которые могут возникнуть. Около особо важных дел, поставь восклицательный знак (!!!).

6. После того, как ты выполнил запланированное дело, поставь в плане отметку о выполнении. Если в течение дня ты выполнил запланированное, поставь «+», если не сделал – поставь «-»

7. Вечером посвяти 5 минут своему плану. Посмотри, что ты сделал, а что нет. Понятно, что могут возникнуть непредвиденные обстоятельства, но основные важные дела должны быть выполнены...

Ответь для себя на ряд вопросов:

Все ли из запланированного я сделал?

Что мне не удалось сделать? Почему?

Не удалось выполнить дела из разряда важных или из блока «Отдых»? Или и те и другие...

Подумай, как можно исправить ситуацию с невыполненными делами (особенно важными). ПОДСКАЗКА – сделай их вечером, если есть возможность, или обязательно на следующий день.

8. После того, как ты обдумаешь выполненные и невыполненные дела, составь план на новый день, включив в него те дела, которые ты не успел доделать.

Для определения эффективности тренинговых занятий используются вышеизложенные критерии формирования навыков тайм-менеджмента.

Таким образом, оценка эффективности тренинговых занятий осуществляется в соответствии с тем, как формируется каждый из диагностируемых нами критериев на констатирующем этапе эксперимента.

В следующем параграфе мы представим результаты контрольного этапа эксперимента, на котором мы проверяли эффективность мероприятий, направленных на формирование навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста.

2.3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

На третьем, контрольном этапе эксперимента, мы проверяли эффективность мероприятий, направленных на формирование навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста.

Контрольный срез осуществлялся с помощью тех же методик, что и на констатирующем этапе эксперимента: опросник для изучения особенностей самоорганизации учебной деятельности младшего школьника (Луцева И. Ю.); Анкета «Как используете свое время?» (модифицированная методика А.А. Кыверялг); Проба на внимание и самоконтроль (П. Я. Гальперин и С. Л. Кабыльницкая).

В экспериментальной и контрольной группах мы получили результаты, которые представлены в таблице 7.

Таблица 7

Критерии сформированности навыков тайм-менеджмента и выраженность их содержательных показателей в контрольной и экспериментальной группах (констатирующий и контрольный этапы эксперимента)

Группа	Этап	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	Констатирующий	1	5	10	50	9	45
	Контрольный	1	5	10	50	9	45
ЭГ	Констатирующий	1	5	9	45	10	50
	Контрольный	5	25	11	55	4	20

Из таблицы 7 видно, что в контрольной группе, как на констатирующем, так и на контрольном этапах эксперимента данные не изменились.

А в экспериментальной группе данные претерпели изменения.

Полученные данные представлены на рисунке 3.

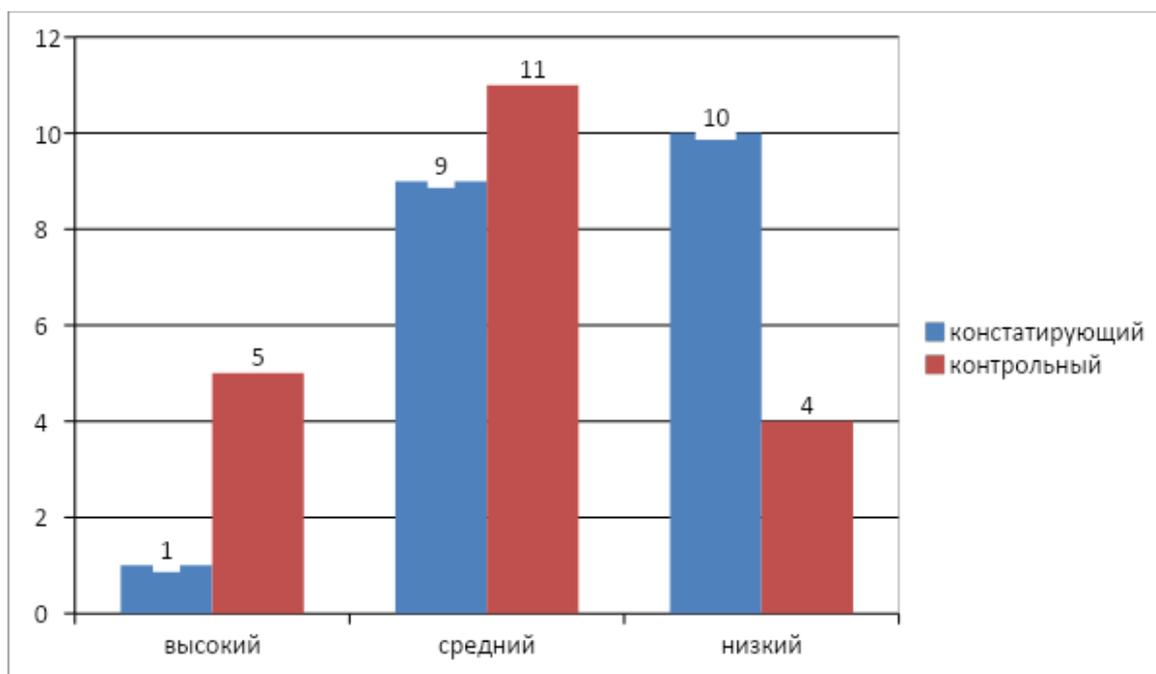


Рис. 3. Гистограмма, критерии сформированности навыков тайм-менеджмента учащихся младшего школьного возраста выраженность их характеристик в на констатирующем и контрольном этапах

Данные таблицы 7 и рисунка 3 свидетельствуют о том, что в контрольной группе, как на констатирующем, так и на контрольном этапах эксперимента данные не изменились, в экспериментальной группе данные претерпели некоторые изменения, а именно, на контрольном этапе эксперимента повысилось количество учащихся с высоким и средним уровнем сформированности навыков тайм-менеджмента и соответственно уменьшилось количество учащихся младшего школьного возраста с низким уровнем. На основе вышесказанного можно сделать вывод об эффективности тренинговых занятий при формировании навыков тайм-менеджмента.

Таким образом, гипотеза о том, что формированию навыков тайм-менеджмента, возможно, будет способствовать комплекс занятий для детей младшего школьного возраста по формированию навыков тайм – менеджмента полностью подтвердилась.

Выводы по главе 2

В ходе теоретического анализа структуры навыков тайм менеджмента нами были выделены критерии диагностики его уровня сформированности.

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

Результаты диагностики показывают, что большинство ребят имеют средний и низкий уровень искомых показателей. Это говорит о том, что ребята в основном не стремятся рационально использовать свое время, не планируют распорядок дня, плохо ориентируются в распределении нагрузки на собственный организм. Проявление инициативы в планировании времени крайне редко, во многих делах ребята предпочитают избегать принятия самостоятельных решений. Ребята слабо проявляют инициативу, откладывают важные дела на потом.

Про учащихся 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, саморегуляцией и самоорганизацией наряду со стремлением к организации и регуляции деятельности и поведения других людей, проявлением активной общественной позиции.

Анализ всех диагностических процедур позволил сделать вывод. Что в экспериментальной группе 1 учащийся обладает высоким уровнем сформированности поведенческой компетентности, 9 - средним и у 10 зафиксирован низкий уровень сформированности навыков тайм-менеджмента. В контрольной группе результаты аналогичные: высокий уровень – 1 человека, средний – 10, 9 школьников обладают низким уровнем сформированности навыков тайм-менеджмента.

Программа реализовывалась на базе МАОУ СОШ №4 г. Заводоуковска. В исследовании приняли участие ученики двух классов 4Б и 4В в составе 20 человек в каждом классе. 4 «б» класс – экспериментальная группа. 4 «В» класс составил контрольную группу. Большинство детей любознательные и активные, выполняли все требования и делали все задания. Были дети, которые выполняли задания сами, а были дети, которых необходимо было мотивировать и заинтересовывать.

Программа формирования навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста включает в себя комплекс занятий.

Программа относится к типу коррекционных развивающих, направлена на раскрытие личностного потенциала, коррекции поведения и формирования конструктивных навыков поведения. Данная программа была реализована во внеурочной деятельности. По этой программе было проведено серия занятий из 4 уроков, по 2 уроку в неделю. Урок длился 45 минут. После каждого урока учащимся давались задания для самовоспитания таких качеств, как пунктуальность, организованность, целеустремленность через приемы тайм-менеджмента.

Контрольный срез осуществлялся с помощью тех же методик, что и на констатирующем этапе эксперимента. На контрольном этапе эксперимента повысилось количество учащихся младшего школьного возраста с высоким и средним уровнем сформированности навыков тайм-менеджмента и соответственно уменьшилось количество учащихся с низким уровнем. На основе вышесказанного можно сделать вывод об эффективности проведенных занятий при формировании навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста.

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.

Характеризуя самоорганизацию, можно отметить, что самоорганизация – это совокупность природных и социально – приобретенных свойств, воплощенная в осознаваемых особенностях интеллекта, воли и поведения.

Были выделены особенности формирования навыков тайм – менеджмента у детей младшего школьного возраста. Среди таких особенностей стоит отметить учет индивидуальных и возрастных особенностей ученика, а также уровень сформированности таких компонентов, как: самоорганизация, самоконтроль, целеполагание.

Опытно-экспериментальная работа по формированию навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста проводилась на базе МАОУ СОШ №4 г. Заводоуковска. В исследовании приняли участие ученики двух классов 4Б и 4В в составе 20 человек в каждом классе. 4 «б» класс составил экспериментальную группу, а 4 «В» класс составил контрольную группу. Большинство детей любознательные и активные, выполняли все требования и делали все задания. Были дети, которые выполняли задания сами, а были дети, которых необходимо было мотивировать и заинтересовывать.

В соответствии с задачами исследования были определены критерии и показатели, на основе которых можно охарактеризовать уровни сформированности навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста. Это мотивационно-ценностный, содержательный и рефлексивно-оценочный критерии.

Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов опытно-экспериментальной работы показал, что в результате реализации педагогических

условий, повысилось количество учащихся младшего школьного возраста с высоким и средним уровнем сформированности навыков тайм-менеджмента и соответственно уменьшилось количество учащихся с низким уровнем. На основе вышесказанного можно сделать вывод об эффективности программы формирования навыков тайм-менеджмента, основанной на использовании тренинговых занятий при работе с учащимися младшего школьного возраста.

Таким образом, задачи исследования реализованы, гипотеза подтвердилась.

Наше исследование показало необходимость разработки содержательных и технологических аспектов формирования навыков тайм-менеджмента у учащихся младшего школьного возраста и научного обоснования системы педагогических, социально-психологических и организационно-методических условий успешной реализации этого процесса. Мы полагаем, что сформированность всех навыков тайм-менеджмента обеспечит личности успешность в освоении как учебного материала, так и во внеурочной деятельности, способствует достижению поставленных целей, разовьет способность к планированию и организации собственной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аболенина Т.И. Тайм-менеджмент в самовоспитании младшего школьника // Молодой ученый. 2016. № 7.6 (111.6). С. 3-5.
2. Адаптационные затруднения молодых специалистов психолого-педагогического профиля в общеобразовательных учреждениях / О.В. Кириллова, Е.А. Абулгазимов, И.В. Гаврилова [и др.]// Педагогика профессионализма: проблемы формирования личности молодого человека в образовательном процессе. Чебоксары, 2013. С. 161-192.
3. Аллен Д. Словарь бизнес-терминов: RosInvest.Com: [сайт]. URL: <http://rosinvest.com/dic/business/601> (дата обращения: 06.03.2020).
4. Архангельский Г.А. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы. Москва: Книга по Требованию, 2013. 432с.
5. Архангельский Г.А. Тайм-драйв: как успевать жить и работать. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2010. 272 с.
6. Богославец Л.Г., Давыдова О.И. Тайм-менеджмент в работе образовательных учреждений [Текст]: методическое пособие. Москва: Сфера, 2012. 124с.
7. Гений А. Высокоэффективный тайм-менеджмент по Матрице Эйзенхауэра. Москва: АСТ, 2016. 320 с.
8. Гранин Д.А. Эта странная жизнь. Москва: Советская Россия, 1974. 110 с.
9. Зарипова Р.Ф. Применение методов тайм-менеджмента в бюджетной организации // Молодой ученый. 2015. № 8 (88). С. 532-535.
10. Иванов Д. Д., Шатунова О.В. Тайм-менеджмент современного школьника // Юный ученый. 2015. № 3 (3). С. 188-190.
11. Кляйн Р. Секреты тайм-менеджмента для работающих женщин: как совмещать личную жизнь, семью и карьеру. Москва: Диля, 2018. 414 с.
12. Князькова О.Н. О понятии «культура самоорганизации личности студента» // Молодой ученый. 2012. № 11 (46). С. 428-432.

13. Котрухова Р.И. Самоменеджмент как фактор развития профессионализма будущих специалистов //Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. 2012. Т. 31. № 3. С. 153-156.
14. Крутецкая В. Правила успеваемости и режим дня школьника. Москва: Литера, 2013. 64 с.
15. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды [пер.с нем. и англ. Е.Патяевой, Д.Леонтьева]. Москва: Смысл, 2001. 572 с.
16. Ломов Б.Ф. К проблеме деятельности в психологии// Психологический журнал. 1981. Т. 2. №5. С. 3-22.
17. Лукашенко М.А. Тайм-менеджмент для руководителя// Психология для руководителя. URL: <http://www.improvement.ru/zametki/lukashenko/ruk.htm> (дата обращения 05.05.2020 г.).
18. Мамаева Т.А., Рычкова К.В. Формирование навыков тайм-менеджмента у детей младшего школьного возраста// Проблемы теории и практики современной психологии. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Иркутск: Иркутский государственный университет, 2019. С. 107-110.
19. Меркулова Т.В., Беглова Т.В. Тайм-менеджмент для детей, или как научить школьников организовывать свое время. Москва: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. 40 с.
20. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент: искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. Москва: Добрая книга, 2004. 252с.
21. Новоселова О.А., Волкова Н.А. Тайм-менеджмент для дошкольников // Инновационные педагогические технологии: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2017 г.). Казань: Бук, 2017. С. 26-28.
22. Овчинникова Л.В. Формирование приёмов самоменеджмента у студентов ВУЗа //APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. 2013. № 1. С. 16.
23. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. Около 100000 слов, терминов и фразеологических выражений. Москва: Мир и образование, 2020. 1376с.

24. Сеница А.В. Организация рабочего времени как составляющая самоменеджмента руководителя //Вестник Сумского национального аграрного университета. 2012. № 3 (51). С. 74-80.
25. Стрелкова Л.В., Макушева Ю.А. Тайм-менеджмент. Учебное пособие. Москва: Юнити, 2018. 352 с.
26. Субботина Е.А. Правда о найденном времени: тайм-менеджмент для родителей и детей. Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. 272 с.
27. Трейси Б. Тайм-менеджмент по Брайану Трейси. Как заставить время работать на вас. Москва: Альпина Паблишер, 2018. 302 с.
28. Философский энциклопедический словарь. Москва: ИНФРА, 2004. 576 с.
29. Хайнц М. Позитивный тайм-менеджмент. Как успевать быть счастливым. Москва: Альпина Паблишер, 2019. 128 с.
30. Хасанов И.А. Время: энциклопедический словарь. Москва: Прогресс-Традиция Жанр, 2017. 640с.
31. Хуторской А.В. Педагогика. Москва: Академия, 2018. 346 с.
32. Чемериловa И. А., Иванова Е.К. Использование технологий тайм-менеджмента в формировании умений самоорганизации у младших школьников. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-tehnologii-taym-menedzhmenta-v-formirovanii-umeniy-samoorganizatsii-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 10.05.2020).
33. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. Москва: Наука, 1982. 185 с.
34. Щербаков Ю.В., Кузнецова Н.Ю. Навыки тайм-менеджмента для младшего школьника // Юный ученый. 2020. № 4 (34). С. 135-138.

