

Классный час на тему "Как все успевать".

Выполнила преподаватель: Михайлова А. А.

Эпиграф

1. Время идет для разных лиц различно. (У. Шекспир)
2. Время — это простор для развития способностей... (Карл Маркс)
3. Как в море льются быстро воды, так в вечность льются дни и годы. (Г.Р.Державин)

Цель: Выяснить, как управлять временем, чтобы делать больше и чувствовать себя лучше.

- 1) познакомить с историей часов.
- 2) их отношение к организации времени (применяя метод тестирования);
- 2) познакомить с советами, которые помогут ребятам научиться управлять своим временем.

История часов и часы в истории

«Начало научного мышления, извлечшего человека из животного состояния, связано с измерением времени» – отмечал историк античной техники Г. Дильс. Астрономия была первой наукой о времени, она зародилась еще в доисторический период развития культуры.

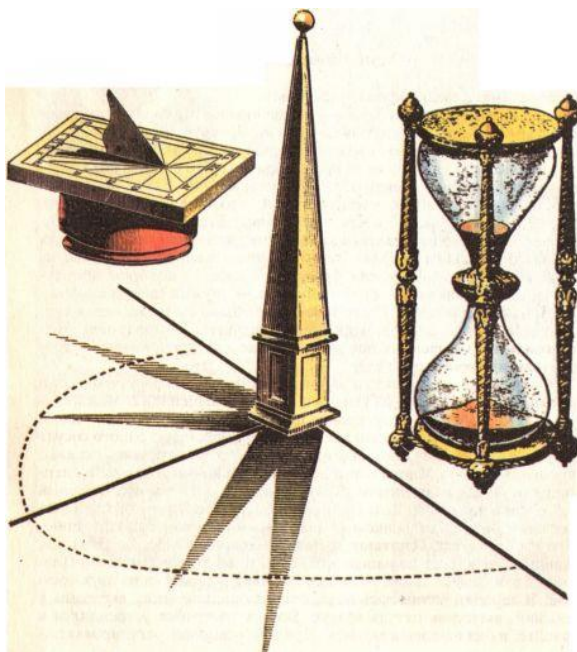
История часов насчитывает тысячи лет.

Самые первые часы на земле — солнечные. Они были гениально простыми: шест, воткнутый в землю. Вокруг него нарисована шкала времени. Тень от шеста, передвигаясь по ней, показывала, который сейчас час. Позднее такие часы делали из дерева или камня и устанавливали на стенах общественных зданий. Затем появились переносные солнечные часы, которые изготавливали из ценных пород дерева, слоновой кости или бронзы. Были даже часы, которые условно можно назвать карманными; их нашли при раскопках древнего римского города. Эти солнечные часики, сделанные из посеребренной меди, имели форму окошка, на котором прочерчены линии. Шпилом — стрелкой часов — служил свиной хвостик. Часы были небольшие. Их вполне можно было бы поместить в кармане. Но карманов жители древнего города еще не придумали. Вот и носили такие часы на шнурке, цепочке или прикрепляли к тросточкам из дорогого дерева.

Солнечные часы имели один существенный недостаток: они могли «ходить» только на улице, да и то на освещенной солнцем стороне. Это, конечно, было крайне неудобно. Видимо, поэтому изобрели водяные часы. По каплям вода перетекала из одного сосуда в другой, и по тому, сколько воды вытекло, определяли, сколько прошло времени. Много сотен лет такие часы — их называли клепсидами — служили людям. В Китае, например, ими пользовались 4,5 тысячи лет назад. Кстати, первый будильник на земле тоже был водяным — и будильником, и школьным звонком одновременно. Его изобретателем считают древнегреческого философа Платона, жившего за 400 лет до нашей эры. Этот прибор, придуманный Платоном для созыва своих учеников на занятия, состоял из двух сосудов. В верхний наливалась вода, откуда она понемногу вытекала в нижний, вытесняя оттуда воздух. Воздух по трубке устремлялся к флейте, и она начинала звучать. Причем будильник регулировался в зависимости от времени года. Клепсидры были очень распространены в древнем мире.

Солнечные часы.

Песочные часы.

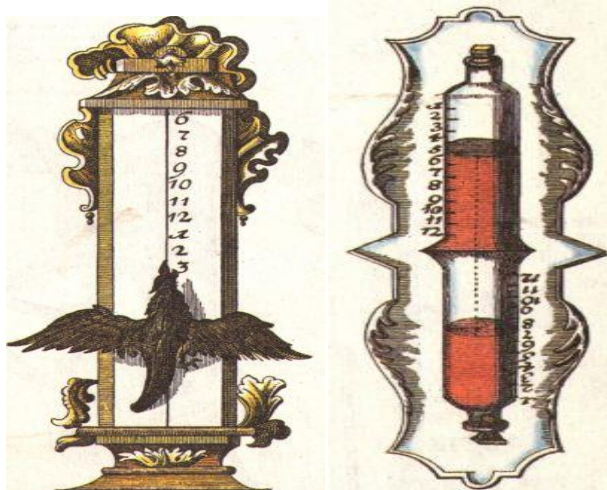


Тысячу лет назад в Багдаде правил халиф Харун ар-Рашид — герой многих сказок «Тысяча и одной ночи». Правда, в сказках он изображен как добрый и справедливый государь, а на самом деле был вероломным, жестоким и мстительным. Халиф поддерживал торговые и дипломатические отношения с правителями многих стран, в том числе и с франкским королем Карлом Великим. Ему в 807 году Харун ар-Рашид сделал подарок, достойный халифа, — водяные часы из позолоченной бронзы. Стрелка могла показывать время от 1 часа до 12. Когда она подходила к цифре, раздавался звон, который производили шарики, падавшие на бронзовый лист.

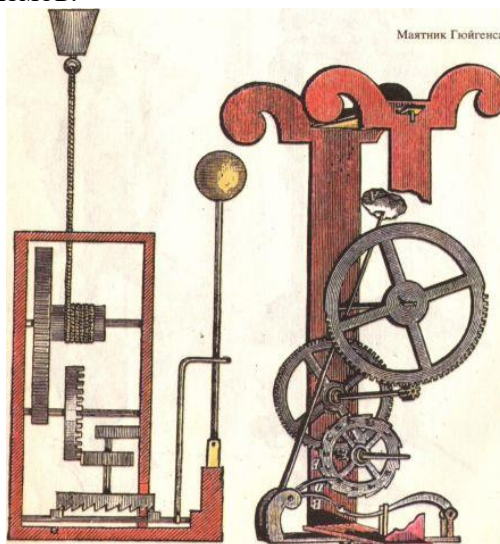
Одновременно появлялись фигурки рыцарей, которые проходили перед зрителями и удалялись.

Кроме водяных часов были известны еще часы песочные и огневые (чаще всего будильники). На Востоке последние представляли собой палочки или шнуры, сделанные из медленно горящего состава.

Их клали на специальные подставки и над тем отрезком палочки, куда огонь должен был подойти в определенный срок, на нитке низко подвешивали металлические шарики. Пламя подбиралось к нити, та перегорала, и шарики со звоном падали в медную чашку. В Европе для этих целей использовали свечу с нанесенными на ней делениями. В требуемое деление втыкали булавку с привязанным к ней грузиком. Когда свеча догорала до этого деления, грузик падал на металлический поднос или просто на пол.



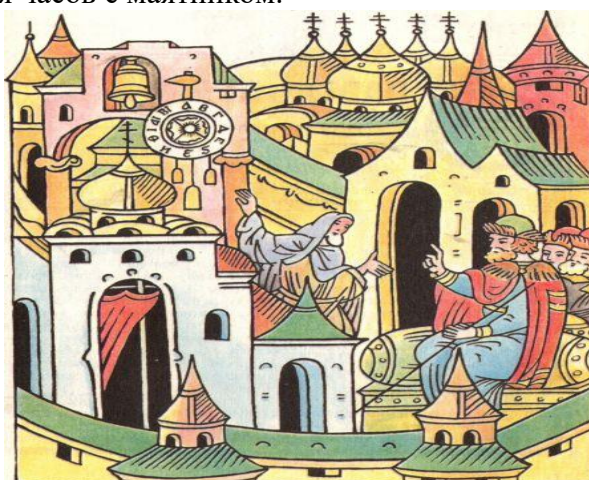
Вряд ли найдется человек, который назовет имя первого изобретателя механических часов. Такие часы впервые упоминаются в древних византийских книгах (конец VI века). Некоторые историки приписывают изобретение чисто механических часов Пацификусу из Вероны (начало IX века), другие — монаху Герберту, впоследствии ставшему папой римским. Он сделал башенные часы для города Магдебурга в 996 году. В России первые башенные часы установлены в 1404 году в Московском Кремле монахом Лазарем Сербиным. Они представляли собой хитросплетения зубчатых колес, канатов, валов и рычагов, а тяжелая гиря приковывала часы к месту. Такие сооружения создавались годами. Не только мастера, но и владельцы часов стремились хранить в тайне секреты устройства механизмов.



Первые персональные механические часы возила лошадь, а за их исправностью следил конюх.

персональные механические часы возила лошадь, а за их исправностью следил конюх. Только с изобретением упругой пружины часы стали удобными и безотказными. Первой пружинкой для карманных часов служила свиная щетинка. Ее применил нюрнбергский часовщик и изобретатель Петер Генлейн в начале XV века.

А в конце XVI века было сделано новое открытие. Молодой ученый Галилео Галилей, наблюдая за движением самых разных лампад в Пизанском соборе во время богослужения, установил, что ни вес, ни форма лампад, а лишь длина цепей, на которых они подвешены, определяет периоды их колебаний от ветра, врывающегося в окна. Ему и принадлежит идея создания часов с маятником.



Голландец Христиан Гюйгенс ничего не знал об открытии Галилея и повторил его через 20 лет. Но он изобрел и новый регулятор равномерности хода, что значительно повысило точность часов.

Многие изобретатели старались усовершенствовать часы, и в конце XIX века они стали вещью обыденной и необходимой.

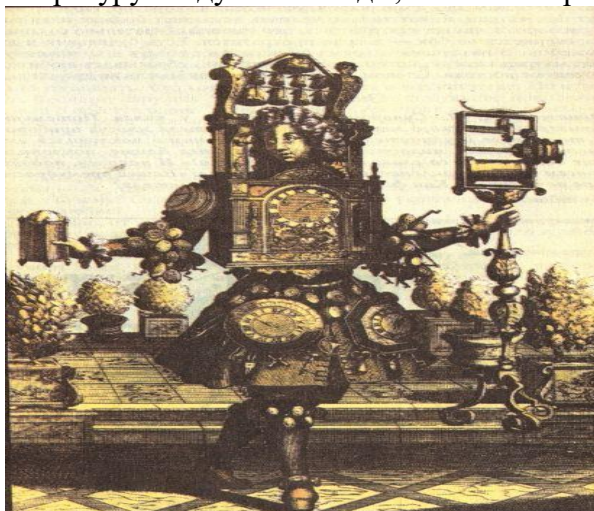
В 30-е годы XX века были созданы кварцевые часы, которые имели отклонения суточного хода около 0,0001 секунды. В 70-х годах появились атомные часы с погрешностью 10^{-13} секунд.

В наше время создано множество различных часов. Самые распространенные — наручные.

Современные часы.



Их циферблат все больше становится похожим на приборный щит самолета или, по меньшей мере, автомобиля. Кроме времени суток часы часто показывают месяц, число и день недели. Благодаря водонепроницаемым часам аквалангисты узнают глубину погружения, а также когда закончатся запасы воздуха в баллонах. Иногда на циферблат выводят еще одно показание — частоту пульса. Есть радиуправляемые часы с солнечным питанием. Они допускают отклонение времени в 1 секунду от астрономического за 150 тысяч лет, автоматически переключаются с учетом сезонного и поясного времени. Созданы наручные часы с вмонтированным телевизором, часы-термометр, измеряющие температуру воздуха или воды, часы-словарь на 1700 слов.



Сложнее, совершеннее стали и современные будильники. Французские механики, например, сконструировали такие, что в заданное время начинают не только звенеть, но и... танцевать: две широкие ножки, на которых установлен механизм, ритмично ударяют по столу; могут отплясывать и чечетку, и твист. Существует будильник для храпящих во сне. Он похож на обычную мылшницу, только в ней находятся не мыло, а микрофон, усилитель и вибратор. Прибор кладут под матрац, и, как только человек всхрапнет больше пяти раз, будильник начинает так трястись, что спящий обязательно со спины перевернется на бок — и храп прекратится. Есть будильник и для лежебок. В назначенное время он нагнетает воздух в положенную под матрац камеру, которая раздувается и... сбрасывает любителя поспать с постели. Словом, изобретательская мысль не дремлет...

Реклама часов начала XX в.



Реклама часов. 20-е годы XX в.



Знаешь ли ты?

Однажды А. В. Суворов на празднике у князя Потемкина повстречал русского механика и изобретателя многих приборов, в том числе и удивительных часов. Он низко поклонился ему, говоря: «Вашей милости!» Потом подошел ближе, поклонился еще более низко со словами: «Вашей чести!» И наконец, подойдя совсем близко, поклонился в пояс и добавил: «Вашей премудрости мое почтение!». Как фамилия этого изобретателя?
 Источник: <http://www.medn.ru/statyi/Istoriyachasov.html>

По мнению латышского поэта Яна Райниса, «время – это самое дешевое и вместе с тем самое дорогое, что есть у нас, ибо благодаря ему- времени- мы получаем все».

Мы не умеем ценить время до тех пор, пока оно не заканчивается. И тогда наш неторопливый темп резко меняет внезапная мысль «Боюсь не успеть!». Пройдите короткий тест и узнаете, умеете ли вы распоряжаться собственным временем и узнаете, как больше успевать. Выполнение этого теста займет у вас всего несколько минут, так что вы не потеряете слишком много времени. А после получения результатов вы даже сможете его экономить! Так что считайте этот тест хорошей инвестицией. Вам понадобится лист бумаги, ручка и (если вы не испытываете восторга от подсчета в уме) калькулятор. Ниже приведены 11 вопросов. Ответы записывайте на бумаге. Не стесняйтесь, если вам кажется, что вы думаете слишком долго, но попробуйте быть абсолютно честной сама с собой.

Тест: Как больше успевать?

1. Сколько часов в неделю вы тратите на работу или пребывание в школе/ВУЗе?
2. Сколько часов в неделю вы занимаетесь спортом?
3. Сколько часов в неделю занимает у вас просмотр телевизора или визиты в кино?
4. Сколько часов в неделю вы проводите за компьютером?

5. Сколько часов в неделю занимает у вас (в общей сложности) ежедневный туалет, ванна, делание макияжа, расчесывание и укладка волос?

6. Сколько часов в неделю вы проводите в пути, например, в автомобиле или метро, по дороге на работу, в школу, и т.д.?

7. Сколько часов (в общей сложности) вы спите в течение всей недели?

8. Сколько часов в течение недели вы отдыхаете, то есть, например, вы просто сидите и попиваете чай или выходите на прогулку с собакой, или посвящаете своему хобби, читаете книги, и т.д.?

9. Сколько часов в неделю (в общей сложности) уходит у вас на потребление пищи?

10. Сколько часов в неделю вы тратите на приготовление пищи, уборку по дому, покупки?

11. Сколько часов в неделю занимают у вас игры с детьми, общение с мужем/бойфрендом/женой/подругой, разговоры по телефону с подругой/другом, ссоры с родственниками/родителями и т.д.?

Теперь все сложите.

Неделя имеет в общей сложности 168 часов, и ни одним больше. А сколько вышло у вас? Вы смогли уместиться в эти 168 часов?

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА:

До 160 часов.

Ваши ответы показывают, что у вас пока есть несколько часов неиспользованного времени, которые стоило бы потратить на что-то полезное, например, на языковой курс или занятия йогой.

160 - 170 часов.

Ваши ответы показывают, что вы - чемпион по организации времени. Поздравляем!

Более 170 часов.

Ваши ответы показывают, что, к сожалению, с организацией времени у вас не все в порядке. Попробуйте проанализировать еще раз каждый вопрос и подумайте, на чем бы вы смогли сэкономить немного свободного времени? Может быть стоит отказаться от просмотра нового сериала?

Тест 2.

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

- а) в первых же числах,
- б) как только появится свободный денек,
- в) напишите что-нибудь в последний момент,
- г) попросите перенести доклад «хотя бы на недельку»

2. **Вы опаздываете на первый урок...**

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

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

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

4. **У вас нет времени выучит уроки, Вы...**

- а) просмотрите материал на переменке,
- б) прогуляете урок,
- в) авось не спросят,
- г) досидите до часа ночи, но выучите!

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

- а) попросите преподавателя его разъяснить,
- б) попробуете разобраться самостоятельно,
- в) не выполните его,
- г) обратитесь за помощью к приятелю.

Таблица для подсчета очков

Номер вопроса	а	б	в	г
1	4	3	2	1
2	2	3	1	4
3	1	2	4	3
4	3	1	2	4
5	3	4	1	2

Итоги

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 учебой ничего 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.

Как планировать свое время?

Все чаще сталкиваетесь с нехваткой времени? Стараетесь все успеть, но мелкие заботы отвлекают от важных дел? Может быть, Вы просто не знаете, как организовать свой день. Правильно распределить время – значит:

- определить всех задач,
- расставить их в порядке приоритетности,
- рассчитать, сколько времени необходимо на каждый этап,

и в результате – повысить производительность и не упустить важные дела.

Так и делаете, но 24 часов в сутках все равно мало? Наши 12 советов помогут Вам организовать свое время и успевать больше.

1. Проведите анализ дня. Записывайте, чем Вы занимаетесь, и сколько времени на это уходит. Да, нудное занятие, но оно поможет Вам понять, куда утекает время.

2. Начните планировать свои дела с расстановкой приоритетов. Один из лучших способов организовать свое время – составить с вечера список дел, который Вам необходимо сделать на завтра. А затем распределить дела по степени важности. Например, пометьте буквой А самые важные дела, Б – средней важности, В – дела, которые можно отложить на некоторое время. Для каждого дела укажите примерный расход времени.

Когда задача выполнена, поставьте напротив нее большой жирный плюс. Это прекрасная мотивация работать дальше. В конце дня посчитайте плюсы. Похвалите себя. :) Если что-то не успели выполнить, перенесите задачу в завтрашний план.

Внимание! Планируйте такой объем работы, который реально успеете сделать. Иначе план будет только вгонять в тоску, а у него совсем другая задача.

3. Установите персональный органайзер вроде Мегаплана (тут ставим партнерскую ссылку) или LeaderTask. Это программы управления задачами, финансами, проектами, контактами, событиями. Они позволят установить приоритет дел, помогут распределить время, напомнят о важных делах.

4. Держите в порядке рабочее место. Положите нужные вещи и документы на видное место. Вещи, которые нужны реже – в пределы досягаемости. Предметы используемые редко, уберите куда-нибудь с глаз долой.

5. Можно создать файлы на рабочем столе компьютера и распределить по категориям. Например, в файл «Сегодня» можно внести список дел, запланированных на день. В файл «Чтение» занесите все, что необходимо или желательно прочитать.

6. Ешьте мамонтов по кусочку. Сделать работу за раз бывает трудно. Разбейте ее на небольшие подзадачи и выполняйте в удобном порядке.

7. Умейте сказать «нет». Чтобы правильно распределить свое время, нужно уметь отказываться от дел, не соответствующих вашим целям. Так Вы сэкономите не время и силы, в том числе – и душевные. :)

8. Используйте время с пользой. Попали в пробку, едете в общественном транспорте стоите в очереди, долго обновляется Windows или антивирус? Послушайте аудиокнигу, почитайте что-нибудь. Даже 5 минут чтения – это уже хорошо.

9. Записывайте, а не держите в голове. В течение дня нас посещает много идей. Запомнить все невозможно. Заведите записную книжку – «склерозник». Записали мысль, разгрузили память и работаете спокойно дальше.

10. Определите часы активности. Эффективно организовать свой день поможет внимательное отношение к своему организму. Назначайте важные дела на время, когда у Вас максимальный подъем сил, а в момент спада сил – отдыхайте или выполняйте несложную работу.

11. Соблюдайте режим. Когда Вы ложитесь спать и встаете в одно и то же время (не важно, 6 утра или 12 дня), часов для восстановления требуется меньше. Если же время отхода ко сну постоянно разное, Вам и 10 часов не хватит, чтобы выспаться.

12. Помните об отдыхе. Отдых – это не роскошь, а необходимость. В течение дня старайтесь выделить свободное время, а на неделе устраивайте выходной. Полученные положительные эмоции дадут силы для дальнейшей работы. Банально, но товарищи трудоголики частенько об этом забывают.

Паниковать и отмерять каждую секунду, конечно, не надо. Но знания о том, как правильно распределить свое время никогда не будут лишними. Ваше время в ваших руках и его организация зависит только от Вас.

Источник: <http://www.kadrof.ru/st-time-management.shtml>.