



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ САМООРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 20 » мая 2025 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расщектаева Расщектаева Д.О.

Выполнила:
студентка группы-ОФ-318-165-3-1
Петухова Людмила Игоревна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Парфентьева Людмила Викторовна

Челябинск
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	7
1.1 Содержание понятий «самоорганизация и саморегуляция»	7
1.2. Особенности умений самоорганизации в младшем школьном возрасте	12
1.3. Возможности развития умения самоорганизации на уроках технологии.	19
Выводы по первой главе.....	24
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ АКТУАЛЬНОГО УРОВНЯ УМЕНИЙ САМООРГАНИЗАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	26
2.1. Диагностика уровня формирования умений самоорганизации на уроках технологии в начальной школе.....	26
2.2. Комплекс упражнений на развитие самоорганизации у младших школьников	35
2.3. Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного исследования.....	38
Выводы по второй главе.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Наш мир стремительно меняется под влиянием технологий и глобализации, навыки самоорганизации становятся все более ценными для успешной адаптации и конкурентоспособности личности. Человек с высоким уровнем самоорганизации проявляет умение планировать своё время, ставить цели и эффективно достигать их, что крайне важно в условиях постоянной динамизации социальной и профессиональной среды.

Кому же нужен такой человек? Прежде всего, высокие показатели самоорганизации востребованы на рынке труда, где работодатели ищут сотрудников, способных самостоятельно управлять своим временем и задачами. Кроме того, в личной жизни и межличностных отношениях самоорганизация способствует более гармоничному взаимодействию и создает условия для здоровья и благополучия.

Однако, особое внимание следует уделить сфере образования, где формирование навыков самоорганизации у обучающихся становится одной из ключевых задач. Дети младшего школьного возраста, обладая способностями к самоорганизации, способны более эффективно справляться с учебной нагрузкой, принимать осознанные решения о своем будущем и вести активное участие в жизни общества. В этой работе мы рассмотрим, как образовательные учреждения могут поддерживать и развивать навыки самоорганизации у своих обучающихся, а также как данное качество влияет на успехи в учебе и профессиональной жизни.

Овладение умениями самоорганизации является актуальным в свете требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в котором указаны такие личностные результаты освоения образовательной программы как «готовность и способность обучающихся к саморазвитию», «способность к организации

собственной деятельности, готовность самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом» [2].

Основные общие проблемы самоорганизации учебной деятельности отражены в работах следующих авторов: С.И. Архангельский, Н.Н. Веселова, Н. Ю. Скороходова, П. Я. Гольперин, В. В. Давыдов, Н.Ф. Талызина, Д. Б. Эльконин и другие.

Уроки технологии, как один из основных компонентов образовательной программы начальной школы, предоставляют возможности для формирования умений самоорганизации у младших школьников. На уроках обучающиеся не только осваивают практические навыки, но и учатся планировать свою деятельность, принимать решения, работать в команде и оценивать результаты своей работы. Уроки технологии становятся важной площадкой для развития умений самоорганизации, которые будут актуальны не только в учебном процессе, но и в дальнейшей жизни ребенка.

Поэтому темой нашей выпускной квалификационной работы мы выбрали «Формирование умений самоорганизации деятельности у младших школьников на уроках технологии»

Цель дипломной работы: теоретическое обоснование, разработка и апробация комплекса упражнений для уроков технологии, направленного на формирование умений самоорганизации обучающихся младшего школьного возраста.

Объект исследования: процесс формирования умений самоорганизации обучающихся в учебной деятельности.

Предмет исследования: педагогические средства формирования умений самоорганизации в рамках уроков технологии.

Гипотеза: Разработка и внедрение комплекса упражнений на уроках технологии специально направлены на развитие умений самоорганизации должно повысить уровень самоорганизации и грамотного распределения времени обучающихся.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Раскрыть содержание понятия самоорганизация и умения самоорганизации по психолого-педагогической литературе.

2. Выявить по психолого-педагогической литературе возрастные особенности развития умений самоорганизации у младших школьников.

3. Выявить возможности развития умения самоорганизации на уроках технологии.

4. Провести диагностику исходного уровня развития умений самоорганизации у учащихся младших классов на уроках технологии.

5. Определить критерии и показатели оценки уровня сформированности умений самоорганизации деятельности у младших школьников на уроках технологии.

6. Разработать и провести комплекс упражнений, направленные на формирование умений самоорганизации у младших школьников на уроках технологии.

7. Проанализировать полученные результаты

Методы:

1. Теоретические: анализ, обобщение, сравнение.

2. Эмпирические: педагогический эксперимент, метод тестирования, метод наблюдения, опрос педагога.

3. Количественный и качественный анализ данных.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 30 г. Челябинска им. Н.А. Худякова». В исследовании приняли участие 20 человек возраст 10–11 лет.

Практическая значимость: Подобранные теоретические материалы, диагностические методики и комплекс упражнений могут быть

использованы педагогами и родителями для развития самоорганизации для детей младшего школьного возраста.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Содержание понятий «самоорганизация и саморегуляция»

Появление понятия «самоорганизация» связано с активным развитием системных принципов познания действительности в XX веке и в разработке методов системного исследования объектов различной природы. В результате развития научных представлений в этом направлении сформировались два ключевых подхода к исследованию систем: эмпирическое изучение реальных систем и теоретическое моделирование возможных систем. Признание функционирования систем различных по своей природе позволило предположить существование процессов самоорганизации в живых системах.

Самоорганизация определяется как процесс упорядочения в открытой системе путем согласованного взаимодействия ее множества составляющих элементов. Самоорганизация представляет собой целенаправленный процесс, в результате которого создается, воспроизводится или совершенствуется организация сложной динамической системы. Изучение самоорганизации в психологии тесно связано с отечественными традициями системного исследования психики [7].

Наиболее значительные достижения в изучении самоорганизации человека были сделаны советскими учеными в период с 1970-х по 1980-е годы XX века. Исследования в этот период были связаны с педагогическими проблемами и определили самоорганизацию обучающихся как ключевой фактор успешной учебной деятельности и важное условие для овладения необходимыми знаниями. Самоорганизация понималась как система определенных навыков и умений, которые способствуют оптимизации учебного труда и способности организовывать себя, свой труд и свою жизнедеятельность [23].

Самоорганизация системы является фундаментальным и неотъемлемым свойством всех живых объектов. Она определяет способность систем приспосабливаться к изменяющейся среде, развиваться и самосовершенствоваться. Понимание и изучение принципов самоорганизации системы является важным фактором для достижения ее эффективности и устойчивости [9].

Самоорганизация – личностное качество субъекта, которое выражается в способности самостоятельно, без опоры на постороннюю помощь, достаточно четко организовать свою жизнедеятельность с максимальной для себя пользой.

Самоорганизации учебной деятельности в настоящее время уделяется большое внимание в психолого-педагогической литературе. Основные общие проблемы самоорганизации учебной деятельности отражены в работах следующих авторов: С.И. Архангельский, Н. Н. Веселова, Н. Ю. Скороходова, П. Я. Гольперин, В. В. Давыдов, Н. Ф. Талызина, Д. Б. Эльконин.

Современный этап исследований в данной области характеризуется доминированием следующих подходов:

1. Деятельностный подход, согласно которому самоорганизация понимается как процесс внутренней мобилизации возможностей и способностей человека, активизация которого обязательна при осуществлении любых целенаправленных и заранее спланированных действий.

2. Личностный подход основан на понимании самоорганизации как свойства или комплекса личностных свойств, образующих или детерминирующих такое психологическое качество как организованность.

3. Субъектно - деятельностный подход объединяет две предыдущие позиции и предполагает, что элементы самоорганизации деятельности как процесса рассматриваются в одном ряду с личностными характеристиками, детерминирующими самоорганизацию как

психологическое качество. Такой подход позволяет изучать самоорганизацию как характеристику потенциальных возможностей структурирования и видоизменения компонентов сложной открытой системы.

4. Технологический подход изучает и разрабатывает приемы и техники, повышающие эффективность организации человеком собственной деятельности в различных сферах жизни [1].

В настоящем исследовании рассматриваются различные подходы к изучению самоорганизации личности, которые фокусируются на двух основных аспектах: самоорганизации как организованности деятельности субъекта и самоорганизации как совокупности определенных качеств личности. Однако, эти подходы не полностью раскрывают сущность самоорганизации в контексте системного и многоуровневого изменения организации личностных качеств.

В целом, важно осознать, что самоорганизация является сложным и неоднозначным процессом, и ее полное понимание требует учета системной и многоуровневой природы изменений, происходящих в организации личности. Только через такой подход мы сможем получить полную картину принципов и механизмов самоорганизации личности.

С понятием «самоорганизация деятельности» связаны понятия, имеющие отношение к группе «самопроцессов личности»: «саморегуляции психической деятельности» и «самоуправление личности».

Различные авторы по-разному трактуют и соотносят понятия «самоорганизация» и «саморегуляция».

Ю.А. Цагарелли утверждает, что принципиальных различий между данными понятиями не имеется и, следовательно, в большинстве случаев их можно рассматривать как синонимы [33].

Структура саморегуляции включает в себя такие компоненты, как самооценка, самоконтроль, самокоррекция и самонастройка, как указывает Ю.А. Цагарелли [18].

Самоорганизация в педагогике имеет глубокое исследовательское значение, поскольку является основой для понимания процессов развития и обучения. Она подразумевает активное взаимодействие системы с окружающей средой и ее способность адаптироваться и усваивать новую информацию и знания.

Исследователь Н.Н. Веселова под самоорганизацией учебной деятельности понимает осознанную рациональную самоорганизацию как способность осмысленно выполнять учебные действия, направленные на достижение определенного результата [8].

Самоорганизация подразумевает, что система обладает внутренними механизмами для анализа и понимания информации, а также для принятия решений и обучения на основе этой информации. Она позволяет системе адаптироваться к изменяющимся условиям и эффективно использовать свои ресурсы для достижения поставленных целей.

В работе Н.Н. Титаренко самоорганизация рассматривается как важное свойство личности, которое проявляется через мобилизацию, направленность к достижению целей и активное использование всех доступных возможностей. Личность, обладающая этим качеством, умеет рационально распоряжаться своим временем, энергией и ресурсами, а также умеет определить и следовать заданным целям [27].

В целом, самоорганизация является важным свойством личности, которое позволяет ей эффективно достигать своих целей и развиваться как профессионал. Это свойство характеризуется целеустремленностью, активностью, рациональным использованием времени, сил и средств, что позволяет личности эффективно управлять своей жизнью и достичь желаемых результатов. [27].

В работе Н.А. Заенутдиновой под самоорганизацией понимается процесс упорядоченной деятельности личности, направленных на достижение поставленных целей [11].

М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович рассматривают самоорганизацию как совокупность природных и социально приобретенных свойств личности, которые представлены в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуются в упорядоченности деятельности и поведения. Данные авторы рассматривают самоорганизацию как важнейший показатель зрелости личности. Одним из ярких признаков высокой самоорганизации является активное самосознание себя как личности [13].

В 1920-е годы XX века наблюдался заметный прогресс в области самоорганизации учебной деятельности. Множество исследователей, включая А.Ф. Журавского, Б.А. Келлера и И.В. Ребельского, начали разрабатывать методические указания, направленные на самоорганизацию учебного процесса. В то время наблюдался всплеск интереса к познавательной деятельности, и именно в рамках этого интереса рассматривался вопрос о возможности самоорганизации. В своих исследованиях Ильясов И.И. и Ляудис В.Я. выделяют самоорганизацию учебной деятельности как один из компонентов структуры личности обучающегося [12].

Проблемы, связанные с самоорганизацией учебной деятельности, рассматривались в психолого - педагогической литературе в работах многих исследователей: В.И. Андреева, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, С.Б. Елканова, Н.В. Копеиной, Л.Е. Шабунина и других [7].

Высокий уровень самоорганизации учебной деятельности оказывает огромное влияние на успешность обучения на следующих ступенях, и поэтому данная проблема приобретает актуальность не только в масштабах обучения в начальной школе, но и обучения в целом.

Итак, на основании анализа научных исследований понятие самоорганизации личности - это сложное и многогранный процесс, основанный на научных исследованиях. Она описывает интегральную комбинацию природных и социально приобретенных свойств, которые

реализуются в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения, упорядоченности деятельности и поведения. Этот процесс связан с саморазвитием, самопознанием и самовыражением личности. Когда личность вступает в состояние самоорганизации, она обретает способность систематически управлять своими действиями и принимать осознанные решения, основанные на сознательном понимании своих целей, ценностей и потребностей. Кроме того, самоорганизация личности способствует формированию сильного внутреннего ядра, развитию эмоциональной стабильности и гибкости мышления, что помогает достичь более успешной и удовлетворительной жизни.

1.2. Особенности умений самоорганизации в младшем школьном возрасте

Овладение умениями самоорганизации является неотъемлемой частью современного образования, согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования. Он подчеркивает важность развития личностных навыков и готовности, обучающихся к саморазвитию, а также способность к организации собственной деятельности [30].

Овладение умениями самоорганизации помогает обучающимся не только эффективно учиться, но и успешно адаптироваться в обществе. Эти навыки не только формируют способность к самостоятельному действию и принятию ответственности за свои поступки, но и способствуют развитию самосознания и самооценки. Человек, обладающий умениями самоорганизации, может планировать свою работу, устанавливать приоритеты, составлять расписание и выполнять задачи в срок.

Важно отметить, что овладение умениями самоорганизации — это процесс, требующий времени и последовательной практики. Оно развивается вместе с обучающимися, начиная с начальной школы и продолжаясь на протяжении всей жизни. Школы должны предоставлять

соответствующие образовательные программы, включающие возможности для развития умений самоорганизации, а педагоги должны играть активную роль в преподавании и поддержке этого процесса.

Таким образом, овладение умениями самоорганизации является необходимым условием для развития и процветания в современном мире.

Развитие самоорганизации учебной деятельности играет важную роль в формировании ключевых умений у младших школьников. Эти умения помогают им эффективно усваивать различные элементы учебного материала и влияют на развитие их общих компетенций.

Самоорганизация в учебной деятельности способствует созданию оптимальных условий для успешного обучения. Она позволяет ученикам ставить себе цели, планировать свое время, организовывать свою работу и контролировать свой прогресс. В результате, они не только более эффективно усваивают необходимый учебный материал, но и развивают важные навыки саморегуляции и самоконтроля.

Формирование общеучебных умений включает в себя такие аспекты, как умение работать с информацией, критически мыслить, решать проблемы и принимать решения. Они не только помогают ученикам понять и усвоить содержание учебных предметов, но и являются важными инструментами для применения полученных знаний в реальной жизни.

Кроме того, развитие самоорганизации учебной деятельности имеет глубокое влияние на формирование личности школьника. Умение планировать свое время, оценивать свои достижения и преодолевать трудности способствует развитию уверенности, ответственности и самодисциплины. Эти качества важны не только для учебы, но и для успешной адаптации в обществе и самореализации в будущем [34].

Наконец, самоорганизация в учебной деятельности способствует становлению рефлексии у обучающихся. Они учатся анализировать свои ошибки, выстраивать свои стратегии обучения, искать эффективные

способы достижения своих целей. Это помогает им развивать свое потенциал и постоянно совершенствоваться в учебе.

Таким образом, развитие самоорганизации учебной деятельности младших школьников имеет далеко идущие последствия и положительный вклад в их учебные достижения, формирование ключевых компетенций и развитие их личности. Это важный процесс, требующий внимания и поддержки со стороны педагогов и родителей.

Педагогическая литература содержит обширный спектр исследований, посвященных проблеме формирования общеучебных умений. Среди авторов, заслуживающих упоминания в этой области, можно назвать таких ученых как: Ю.К. Бабанский, Н.Ф. Белокур, Л.Б. Ительсон, Н.Ю. Кулагина, А.А. Люблинская, Л.М. Фридман, В.С. Цейтлин, Т.И. Шамова и другие.

Их работы вносят значительный вклад в понимание особенностей и механизмов развития учебных навыков и компетенций у учащихся. В своих работах они рассматривают роль педагога в развитии и поддержке общеучебных умений, а также обсуждают вопросы оценки и контроля ученических достижений в этой сфере. Изучение данных исследований помогает педагогам разрабатывать эффективные образовательные программы и методы работы, способствующие развитию общеучебных умений у детей и подростков.

Есть ряд исследований, в которых общеучебные умения самоорганизации рассматриваются как компоненты учебной деятельности (П.Я. Гольперин, В.В. Давыдов, Н.Ф. Талызина, Д.Б. Эльконин и другие).

В младшем школьном возрасте самоорганизация учебной деятельности может проявляться по-разному: в качестве отношения к вещам, длительности времени, уделяемого для выполнения домашнего задания и отведенного на отдых, в организации рабочего места и поддержания в нем порядка, способа подготовки самого задания,

отношения к процессу обучения, формой работы на уроках и дома, а также многим другим.

В отношении младшего школьного возраста Е.В. Заика, Н.В. Репкина рассматривают самоорганизацию как процесс сознательного и активного присвоения нового социального опыта, а не только освоение конкретных предметных знаний и навыков в рамках учебных дисциплин [25].

И.А. Чемерилова указывает на то, что в младшем школьном возрасте начинают формироваться зачатки отношения учащегося к организации и использованию своего времени [35].

При этом, в работе многих исследователей такие показатели, как неумение считать время, неэффективное планирование дел и разного типа задач, отсутствие способности ставить цели и организовывать собственный режим на их достижение, неспособность договориться с окружающими о продуктивной совместной деятельности, могут присутствовать в течение всей последующей жизни, создавая трудности не только в учебной, но и в любой другой деятельности.

Когда младший школьник впервые ступает на порог школы, его жизнь полностью меняется. Распорядок его дня становится иным, появляются жесткие границы времени и правила, которым необходимо следовать. Неудивительно, что все это сказывается на способе, которым ребенок воспринимает текущий момент времени [35].

Школьная жизнь серьезно влияет на представление детей о текущем времени. Они осознают, что время - это нечто определенное и ограниченное, что они должны уметь укладывать свои действия в определенный промежуток времени. Это важный навык, который младшие школьники приобретают и развивают в ходе своего образования.

Конечно, каждый ребенок развивается по-своему, и некоторым из них может потребоваться больше времени, чтобы освоить это представление о времени. Однако, благодаря наличию структурированной школьной жизни

и четкому пониманию времени, младшие школьники обычно быстро адаптируются и начинают эффективно управлять своим временем.

Таким образом, школа играет ключевую роль в формировании осознания и восприятия времени у детей. Благодаря наличию установленных правил и границ времени, дети учатся использовать время эффективно и планировать свои действия. Эти навыки являются важной частью их образования и помогают им стать организованными и ответственными взрослыми.

К компонентам самоорганизации младших школьников в учебной деятельности относятся следующие:

- Умение поставить цель деятельности и продумать пути и способы ее достижения;
- Готовность настроить себя на выполнение задачи и мобилизовать свои возможности;
- Способность оценить, насколько качественно выполнена задача;
- Умения самостоятельно приобретать и творчески использовать полученные знания;
- Способность оптимально и наиболее целесообразно организовать свою учебу, отдых, дополнительные занятия;
- Навыки управления временем.

В настоящее время умения самоорганизации учебной деятельности включены в структуру универсальных умений (А.В. Хуторская) [32].

Выделение и осознание младшими школьниками частных целей может происходить только в процессе самой их деятельности. Для продуктивного усвоения знаний важно, чтобы цель превратилась в мотив. По мнению А.К. Марковой важно научить ребенка самому осознанному принятию и активной постановке цели. На разных уровнях желательно в начале подводить младших школьников к пониманию цели поставленной учителями, затем самостоятельной постановке целей, имеющих личностных смысл. Нужно стремиться к тому, чтобы цели последовательно

обрабатывались и учащиеся приобретали опыт самостоятельной постановки целей.

Исследования показали, что у младших школьников имеются отличия в способе установления целей и их осознанности. Изучение этих особенностей целеполагания может помочь педагогам и родителям разрабатывать более эффективные методики обучения и поддержки детей.

Важно отметить, что осознанность процессов целеполагания является ключевым аспектом успешного достижения поставленных целей. Чем глубже и осознаннее младший школьник проникается смыслом и необходимостью достижения своей цели, тем больше вероятность того, что он будет целенаправленно действовать для ее достижения. Однако, каждый ребенок имеет свои индивидуальные особенности и уровень осознанности, поэтому важно учитывать это при разработке индивидуальной программы обучения.

Умение анализировать ситуацию подразумевает способность выделить важные условия достижения целей, в настоящее время и в перспективном будущем, что позволит определить направление деятельности и ее этапы полагаясь на принятые цели. Неумение расставления приоритетов при достижении поставленных целей, в основном, не позволит младшему школьнику разрабатывать реалистичную программу действий.

Планирование в учебной деятельности играет важную роль в обеспечении успешного протекания процесса обучения. Оно предполагает установление последовательности действий, учитывая необходимые условия для достижения желаемого результата. Для младших школьников планирование включает развернутое представление всей учебной деятельности в целом и ее отдельных составляющих. Это означает, что ребенок должен осознавать и представлять свои действия, их последовательность, взаимосвязь, а также примерный итог, который они приведут. Планирование позволяет школьнику структурировать свою

работу, улучшить организацию процесса обучения и достичь лучших результатов. [14].

Важнейшими показателями, характеризующими умение самоорганизации учебной деятельности, являются осознанность и полнота. Осознанность выступает как главное свойство действий, характеризуется актуальным осознанием знаний, используемых субъектом в процессе деятельности.

Интересен подход Н.Ю. Скороходовой, которая считает, что основным приемом формирования умений самоорганизации учебной деятельности в младшем школьном возрасте является переход от деятельности совместной к самостоятельной. Этот переход подчиняется определенным закономерностям, которые связаны с тем, что первоначально ученик обучается управлять своей учебной деятельностью вместе с другими и с помощью учителя. Затем учится управлять своей деятельностью самостоятельно в ходе решения учебных задач. Умения самоорганизации учебной деятельности младших школьников включены в учебно-познавательную компетенцию. [26]

Основными критериями, определяющими степень сформированности самоорганизации у младшего школьника, являются:

- Мотивация
- Производительность деятельности
- Активность
- Самостоятельность в деятельности
- Самоконтроль в деятельности [30]

Выделяют следующие умения самоорганизации деятельности школьника:

- 1) Определять цель поставленной задачи;
- 2) Планировать решение поставленной задачи;
- 3) Целесообразно выполнять поставленную задачу;
- 4) Контролировать ход и результат поставленной задачи;

- 5) Оценивать ход и результат поставленной задачи;
- 6) Эффективно и правильно распоряжаться временем при решении поставленной задачи. [29].

Задачи формирования самоорганизации у школьников включают в себя несколько важных аспектов.

Во-первых, целью является развитие у учащихся самостоятельности в познавательной деятельности. Это предполагает способность самостоятельно овладевать знаниями, проводить исследования, анализировать информацию и формировать свою точку зрения на основе полученных результатов. Этот навык не только способствует активному и глубокому усвоению нового материала, но и помогает развить критическое мышление и самооценку учащихся.

Во-вторых, важной задачей является научить школьников самостоятельно применять имеющиеся знания в учении и практической деятельности.

Это означает не только понимание того, как использовать полученные знания в решении задач и выполнении заданий, но и способность применять их в реальных ситуациях. Ученики должны научиться видеть связь между учебным материалом и реальным миром, а также развить навыки самоконтроля и саморегуляции для успешного достижения поставленных целей.

Обобщая результаты проведенного нами анализа литературы, можно сделать вывод о том, что формирование умений самоорганизации учебной деятельности является важнейшей основой для развития учебной деятельности младших школьников и успешности обучения в школе.

1.3. Возможности развития умения самоорганизации на уроках технологии.

Урок технологии подчинен общим дидактическим закономерностям, принципам и правилам. При этом нужно признаться, что это крайне

специфичный урок, который позволяет говорить о его особенностях и некоторых коренных отличиях от других уроков. Однако это специфичный урок, который имеет свои особенности и коренные отличия от других уроков [20].

На уроке технологии обучающиеся вовлечены в два вида деятельности: трудовую и учебную. Каждая из этих видов деятельности имеет свою мотивацию, цель, закономерности, структуру и организацию. Взаимосвязь этих видов деятельности образует систему учебных и трудовых действий, которые взаимно влияют друг на друга. На различных этапах урока технологии доминирующая роль может меняться, что способствует самоорганизации обучающихся. Особенно важным для детей младшего школьного возраста является подготовка рабочего места: комфортное расположение инструментов, грамотный выбор материалов и т.д. Обучающиеся сосредотачиваются на исследовании свойств материала, рассказе педагога о технологических процессах или выполнении расчетов. При этом, меняя виды деятельности, обучающийся не должен терять общую логику своей работы, последовательно двигаясь к цели.

Двуединство цели урока — главная отличительная черта урока технологии. Труд детей младшего школьного возраста — это не тот труд, которым заняты взрослые. Дети, благодаря педагогу, вовлекаются в учебно-трудовой процесс. Каждый вид деятельности направлен на конечный результат, который является целью трудовой деятельности. Для трудовых занятий это определенный продукт труда, а для учебной деятельности — усвоение знаний и умений, связанных с содержанием труда учащихся.

На уроке технологии педагог выполняет две главные функции: организаторскую и конструктивную. Он следит за четкостью, логичностью и безопасностью процесса труда. Педагог не только обучает учащихся правильно трудиться, но и формирует у них привычку к умственному труду, трудолюбие, ответственность и целеустремленность. В процессе труда

педагог воспитывает общественно значимые черты характера и качества личности, что также способствует самоорганизации учащихся [9].

Для педагога трудность проведения урока технологии заключается в многообразии педагогических задач, которые необходимо решать, организуя учебно-трудовую деятельность учащихся. Это требует особой группировки и формулировки учебных задач урока технологии.

По мнению Моргуновой И. Г. структура урока технологии специфична, так как включает этапы, отсутствующие в других уроках. В ней отражены трудовая и учебная деятельности, что определяет названия, последовательность и содержание этапов. Взаимное влияние этих видов деятельности наиболее ярко проявляется на этапе трудовой деятельности, который насыщен дидактическим содержанием. Этап учебной деятельности имеет практическую направленность и зависит от содержания трудового процесса, что также способствует самоорганизации учащихся [20].

Современный урок технологии должен включать интеллектуальные компоненты, активизирующие мыслительную деятельность учащихся. Детям младшего школьного возраста необходимо усвоить, что прежде, чем что-либо сделать руками, нужно хорошо подумать. Основной на уроке остается предметно-практическая деятельность, что обогащает сенсорный опыт учащихся.

Понимание особенностей урока технологии помогает педагогам более осознанно подходить к выбору методического содержания каждого конкретного урока, что в свою очередь способствует развитию самоорганизации учащихся.

Одним из эффективных методов формирования умений самоорганизации выступает технология тайм-менеджмента, направленная на эффективное управление личным временем. Для младших школьников это предполагает не только приобретение практических навыков организации ежедневных дел, но и создание условий для осознания

ценности времени и важности грамотного планирования собственной деятельности.

В педагогической практике доказано, что систематическое использование приемов тайм-менеджмента способствует снижению уровня тревожности, повышению успеваемости и улучшению психоэмоционального состояния учащихся (И.М. Кондаков, М.Ю. Олешков, Ю.П. Поваренков, Т.Д. Пронина и др.). Уроки технологии предоставляют уникальную возможность развить у детей необходимые навыки самоорганизации благодаря специфике предметного содержания дисциплины.

Рассмотрим подробнее ряд особенностей и преимуществ методики тайм-менеджмента в уроки технологии для формирования компетенций самоорганизации у младших школьников:

Создание ситуаций выбора: Предоставление ребенку возможности самостоятельного принятия решений, связанных с выбором способа выполнения задания, позволяет активизировать механизмы саморегуляции и самоконтроля. Эта задача успешно решается на уроках технологии, где учащиеся сами определяют последовательность этапов выполнения проекта, распределяют усилия и контролируют выполнение поставленной задачи. Например: на занятии по созданию модели корабля ребенок сам выбирает материал, размер деталей и сроки окончания работ, принимая решение о распределении усилий и времени.

Планирование деятельности: Освоение базовых принципов тайм-менеджмента включает составление планов выполнения проектов, постановку промежуточных целей и контроль их реализации. Эти процессы легко интегрируются в технологию через разработку пошаговых инструкций и графиков выполнения работ, формирующих чувство ответственности и стремление уложиться в заданные временные рамки.

Развитие навыков самооценки: Регулярное обсуждение хода выполнения проектных работ и оценка достижений позволяют

сформировать адекватную самооценку у детей, стимулируют критический взгляд на собственные успехи и недостатки. Данный аспект тесно коррелирует с развитием личностных характеристик, характерных для высокого уровня самоорганизации.

Практическая реализация техники тайм-менеджмента на занятиях технологией осуществляется также через организацию пространства и поддержание порядка на рабочем месте, что развивает такие важные аспекты самоорганизации, как дисциплина и трудолюбие.

Урок технологии подчинен общим дидактическим закономерностям, принципам и правилам, однако он имеет свои особенности и коренные отличия от других уроков. На уроке технологии учащиеся одновременно вовлечены в трудовую и учебную деятельность, каждая из которых имеет свою мотивацию, цель и специфическую организацию. Эти виды деятельности взаимосвязаны и образуют систему учебных и трудовых действий, которые взаимно влияют друг на друга.

На различных этапах урока технологии может меняться доминирующая роль видов деятельности, что способствует самоорганизации обучающихся. Особенно важно для детей младшего школьного возраста подготовить место работы: комфортное и безопасное расположение инструментов, грамотный выбор материалов. Учащиеся сосредотачиваются на исследовании свойств материала, рассказе педагога о технологических процессах или выполнении необходимых расчетов. При этом, меняя виды деятельности, учащиеся должны сохранять общую логику своей работы, последовательно двигаясь к цели.

Урок технологии представляет собой многогранный образовательный процесс, позволяющий школьникам не только приобретать теоретические знания, но и активно развивать практические умения, личностные качества и навыки самоорганизации. Интеграция методик тайм-менеджмента в структуру уроков обеспечивает оптимальное формирование самоорганизационных способностей младших школьников, закладывая

фундамент будущих профессиональных успехов и успешной социальной адаптации. Таким образом, эффективность уроков технологии проявляется не только в формировании технологических навыков, но и в создании основы для воспитания инициативных, целенаправленных и компетентных членов общества.

Выводы по первой главе

Анализ научной литературы по теме следования позволяет сделать выводы:

1. На основании анализа научных исследований понятие самоорганизации личности следует понимать, как личностное качество, выражающееся в способности самостоятельно и достаточно внятно организовывать свою жизнедеятельность так, чтобы она приносила максимальную пользу самому себе, не полагаясь на помощь.

Самоорганизация в педагогике имеет глубокое исследовательское значение, поскольку является основой для понимания процессов развития и обучения. Она подразумевает активное взаимодействие системы с окружающей средой и ее способность адаптироваться и усваивать новую информацию и знания.

Самоорганизация—это процесс упорядочения в открытой системе путем согласованного взаимодействия ее множества составляющих элементов. Самоорганизация представляет собой целенаправленный процесс, в результате которого создается, воспроизводится или совершенствуется организация сложной динамической системы. Изучение самоорганизации в психологии тесно связано с отечественными традициями системного исследования психики.

В отношении младшего школьного возраста Е.В. Заика, Н.В. Репкина рассматривают самоорганизацию как процесс сознательного и активного присвоения нового социального опыта, а не только освоение конкретных

предметных знаний и навыков в рамках учебных дисциплин.

2. Формирование умений самоорганизации учебной деятельности имеет глубокое влияние на формирование личности школьника. Умение планировать свое время, оценивать свои достижения и преодолевать трудности способствует развитию самоуверенности, ответственности и самодисциплины. Эти качества важны не только для учебы, но и для успешной адаптации в обществе и самореализации в будущем.

Школа играет ключевую роль в формировании осознания и восприятия времени у детей. Благодаря наличию установленных правил и границ времени, дети учатся использовать время эффективно и планировать свои действия. Эти навыки являются важной частью их образования и помогают им стать организованными и ответственными взрослыми, что помогает развитию самоорганизации.

3. Уроки технологии представляют собой уникальную платформу для формирования и развития умения самоорганизации у обучающихся. В процессе обучения, где сочетаются трудовая и учебная деятельность, школьники сталкиваются с необходимостью планирования своих действий, управления временем и ресурсами, а также адаптации к изменяющимся условиям.

Главные особенности урока технологии для самоорганизации являются следующие: создание ситуаций выбора; планирование деятельности; развитие навыков самооценки.

Особое значение приобретает внедрение техники тайм-менеджмента. Этот инструмент позволяет детям эффективно распоряжаться собственным временем, определять приоритеты, ставить достижимые цели и добиваться запланированных результатов. Применение тайм-менеджмента на уроках технологии помогает школьникам освоить принципы четкого планирования рабочих процессов, повысить продуктивность, снизить уровень стресса и научиться концентрироваться на важных задачах.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ АКТУАЛЬНОГО УРОВНЯ УМЕНИЙ САМООРГАНИЗАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Диагностика уровня формирования умений самоорганизации на уроках технологии в начальной школе

На начальном этапе исследования был проведен детальный анализ научной и педагогической литературы, касающиеся по проблеме формирования навыков самоорганизации у детей младшего школьного возраста, изучены теоретические аспекты самоорганизации, а также исследованы закономерности и особенности формирования умений самоорганизации в младшем школьном возрасте. Кроме того, были рассмотрены педагогические условия, способствующие развитию навыков самоорганизации у младших школьников.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 30 г. Челябинска им. Н.А. Худякова». В исследовании приняли участие 20 человек возраст 10 - 11 лет.

Исследование проводилось в три этапа:

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы целью было изучить особенности самоорганизации четвероклассников. С помощью определенных критериев и подобранных диагностических методик мы узнаем у кого из испытуемых какой уровень самоорганизации.

На формирующем этапе опытно-экспериментальной работе целью было апробировать комплекс упражнений для развития уровня самоорганизации с помощью технологии тайм-менеджмента на уроках технологии для детей младшего школьного возраста

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работе целью было провести повторные диагностики для выявления особенностей

самоорганизации четвероклассников уже после апробации комплекса упражнений для повышения уровня самоорганизации и узнать изменились результаты с констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы или нет.

Анализ теоретических положений позволил выявить критерии и показатели уровня формирования умений самоорганизации у обучающихся младшего школьного возраста.

Таблица 1 – Критерии и уровни формирования самоорганизации у обучающихся младшего школьного возраста

Критерии	Уровни развития			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Мотивационно - ценностный	Ребенок не соблюдает порядок, который способствовал бы к успеху в деятельности. Не обеспечивает себя необходимыми предметами и средствами труда, не рационально размещает их на рабочем месте распределяет время так, чтобы не тратить время на поиск «необходимого», но «забытого», не осознает вред бесцельных непроизводительных пауз.	Ребенок старается соблюдать порядок, он понимает, что он поспособствует успеху в деятельности. Не всегда обеспечивает себя необходимыми предметами и средствами труда, старается рационально размещает их на рабочем месте, не распределяет время так, чтобы не тратить время на поиск «необходимого», но «забытого», осознает вред бесцельных непроизводительных пауз.	Ребенок соблюдает порядок, который способствует успеху в деятельности. Обеспечивает себя необходимыми предметами и средствами труда, рационально размещает их на рабочем месте, распределяет время так, чтобы не тратить время на поиск «необходимого», но «забытого», осознает вред бесцельных непроизводительных пауз.	Опросник для изучения особенностей самоорганизации учебной деятельности младшего школьника (Луцева И. Ю.).

Продолжение таблицы 1

Содержательный	<p>Степень полноты задания: ребенок вообще не принимает задание совсем.</p> <p>Степень полноты сохранения задания до конца урока: ребенок полностью теряет задание на протяжении его выполнения.</p> <p>Качество самоконтроля по ходу выполнения задания: ребенок допускает ошибки, не исправляет, не замечает их и не запоминает.</p>	<p>Степень полноты задания: ребенок частично принимает задание во всех компонентах.</p> <p>Степень полноты сохранения задания до конца урока: ребенок сохраняет лишь отдельные компоненты задания.</p> <p>Качество самоконтроля по ходу выполнения задания: ребенок если допускает ошибки, исправляет, но не замечает их и не запоминает.</p> <p>Качество самоконтроля при оценке результата деятельности: ребенок ограничивается беглым просмотром и не замечает свои ошибки.</p>	<p>Степень полноты задания: ребенок принимает задание во всех компонентах.</p> <p>Степень полноты сохранения задания до конца урока: ребенок сохраняет во всех компонентах.</p> <p>Качество самоконтроля по ходу выполнения задания: ребенок если допускает ошибки, исправляет и замечает их.</p> <p>Качество самоконтроля при оценке результата деятельности: ребенок старается еще раз проверить свою работу и проверяет ее.</p>	<p>Методика «Изучение самоорганизации» автора У. В. Ульяновской «Палочки – черточки» .</p>
Рефлексивно – оценочный	<p>Ребенок по ходу выполнения задания не сверяет, не соотносит каждый свой познавательный шаг с поставленной целью, не регулирует и не оценивает эту деятельность.</p>	<p>Ребенок по ходу выполнения задания сверяет, соотносит каждый свой познавательный шаг с поставленной целью, но не регулирует и не оценивает эту деятельность.</p>	<p>Ребенок по ходу выполнения задания сверяет, соотносит каждый свой познавательный шаг с поставленной целью, регулирует и оценивает эту деятельность.</p>	<p>Проба на внимание и самоконтроль (П.Я. Гальперин и С.Л. Кабыльницкая).</p>

Для оценки мотивационно-ценностного критерия был использован Опросник для изучения особенностей самоорганизации учебной деятельности младшего школьника (И.Ю. Луцева) [8].

Опросник И. Ю. Луцевой предназначен для исследования уровня развития самоорганизации младших школьников с 1 по 4 класс. Анкета представляет собой 14 вопросов и предполагаемых ответов к ним. Все ответы соотносятся с возможными уровнями развития самоорганизации четвероклассников: высокий, средний, низкий.

При проведении обследования необходимы бланки ответов для каждого ученика и ручка. Методика считается стандартизированной, так как для оценки существуют четкие критерии в виде таблицы соотношения ответов.

Для удобства интерпретации полученных данных была составлена таблица соотношения ответов.

Столбец «В» включает те ответы, которые могут характеризовать высокий уровень самоорганизации, столбец «С» – средний, «Н» – низкий. Необходимо посчитать общее количество ответов в каждом, и та цифра, которая будет больше, соответственно укажет на уровень исследуемого процесса.

Для диагностики содержательного критерия была использована Методика «Изучение самоорганизации» автора У. В. Ульенковой «Палочки–черточки» [18].

Методика У. В. Ульенковой предназначена для исследования уровня формирования самоорганизации в интеллектуальной деятельности младших школьников с 1 – 4 класс. Методика включает в себя инструкцию, стимульный материал, рекомендации по обработке и интерпретации результатов. В качестве стимульного материала берется двойной тетрадный лист, линейку. Методика считается стандартизированной, так как для оценки существуют четкие критерии для соотношения ответов.

Детям дается следующая инструкция: «На тетрадном листе в одну линейку в течение 15 минут обучающиеся пишут простым карандашом системы палочек и черточек, соблюдая при этом четыре правила:

- 1) Писать палочки и черточки в определенной последовательности;
- 2) Не писать на полях;
- 3) Правильно переносить системы знаков с одной строки на другую;
- 4) Писать не на каждой строчке, а через одну».

Данная методика позволяет выявить уровень сформированности самоорганизации в учебной деятельности младших школьников, особенности самоконтроля на разных этапах выполнения задания и способность сохранять инструкцию и следовать ей на протяжении всего времени работы.

Для оценки рефлексивно-оценочного критерия была использована Проба на внимание и самоконтроль (П. Я. Гальперин и С. Л. Кабыльницкая) [8].

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. (см. Приложение 1).

Уровни сформированности внимания:

1. 0—2 пропущенных ошибки высший уровень внимания.
2. 3—4 пропущенных ошибки — средний уровень внимания.
3. Более 5 пропущенных ошибок — низкий уровень внимания.

Ниже мы представляем обсуждение полученных результатов исследования.

1. Опросник для изучения особенностей самоорганизации учебной деятельности младшего школьника (Луцева И. Ю.) [17].

Данные (см. Приложение 1), полученные благодаря проведению диагностики, позволили отразить в диаграмме особенности самоорганизации учебной деятельности младших школьников (см. рис 1).

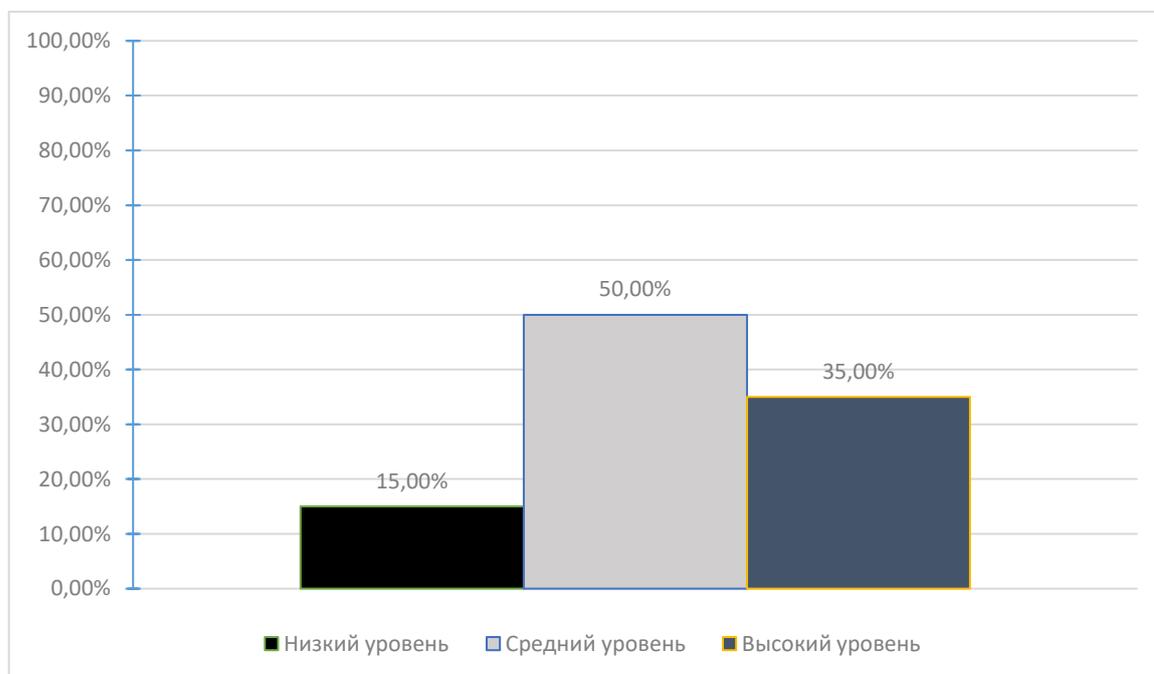


Рисунок 1 - Уровень мотивационно-ценностного критерия самоорганизации на констатирующем этапе исследования (распределение в % испытуемых)

Основываясь на результатах данной методики, можно сделать вывод, что среди обучающихся 4 класса, проходивших данную методику, высокий уровень мотивационно-ценностного критерия самоорганизации имеют 7 человек (35%), средний уровень имеют 10 человек (50 %). Низкий уровень

мотивационно-ценностного критерия самоорганизации имеет 3 обучающихся (15%).

Исходя из этого, мы поняли, что у большинства учащихся, проходивших данную методику средний уровень мотивационно-ценностного критерия самоорганизации.

Это говорит о том, учащиеся стараются соблюдать порядок, они понимают, что он поспособствует успеху в деятельности. Не всегда обеспечивают себя необходимыми предметами и средствами труда, стараются рационально размещать их на рабочем месте, распределяют время так, чтобы не тратить время на поиск «необходимого», но «забытого», не осознают вред бесцельных непроизводительных пауз.

2. Методика «Изучение самоорганизации» автора У. В. Ульенковой «Палочки – черточки» [28].

Данные (см. Приложение 1), полученные при проведении диагностики, позволили отразить в диаграмме уровень сформированности самоорганизации в интеллектуальной деятельности младших школьников (см. рис 2).

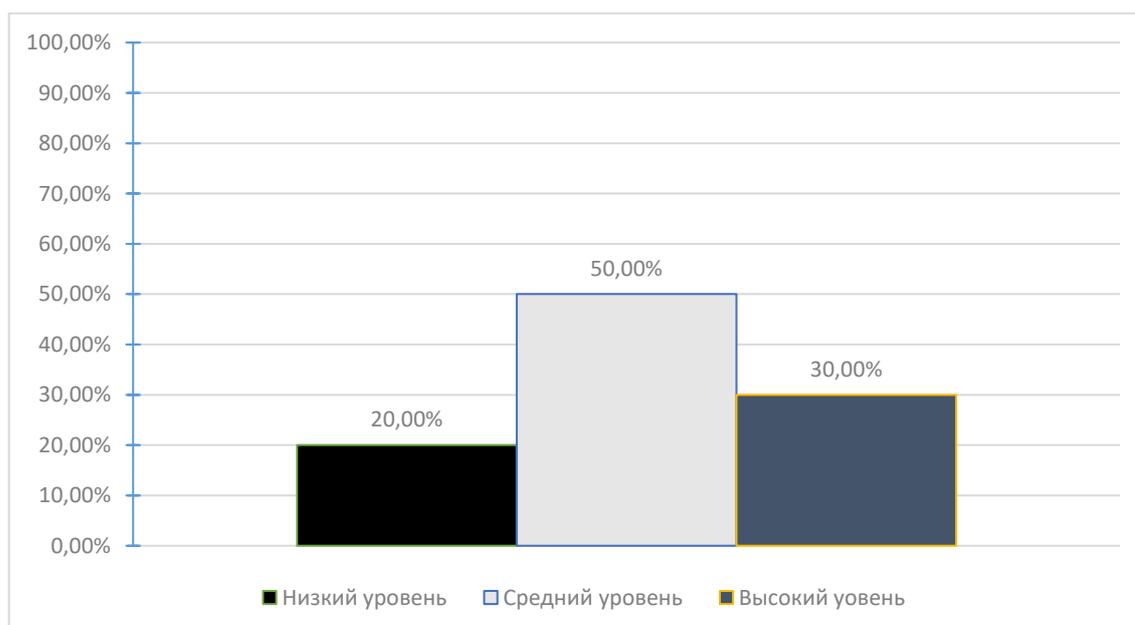


Рисунок 2 - Уровень содержательного критерия самоорганизации на констатирующем этапе исследования (распределение в % испытуемых)

Основываясь на результатах данной методики, можно сделать вывод, что среди обучающихся 4 класса, проходивших данную методику, высокий уровень содержательного критерия самоорганизации имеют 6 человек (30%), средний уровень имеют 10 человек (50 %). Низкий уровень мотивационно - ценностного критерия самоорганизации имеет 4 обучающихся (20%).

Результаты диагностики показывают, что большинство ребят имеют средний уровень сформированности самоорганизации в интеллектуальной деятельности.

Это говорит о том, что обучающиеся частично принимают задание во всех компонентах, сохраняют лишь отдельные компоненты задания, если допускают ошибки, исправляют, но не замечают их и не запоминают, ограничиваются беглым просмотром и не замечают свои ошибки.

3. Проба на внимание и самоконтроль (П. Я. Гальперин и С. Л. Кабыльницкая) [8].

Данные (см. Приложение 1), полученные при проведении диагностики, позволили отразить в диаграмме уровень рефлексивно-оценочного критерия самоорганизации (см. рис 3).

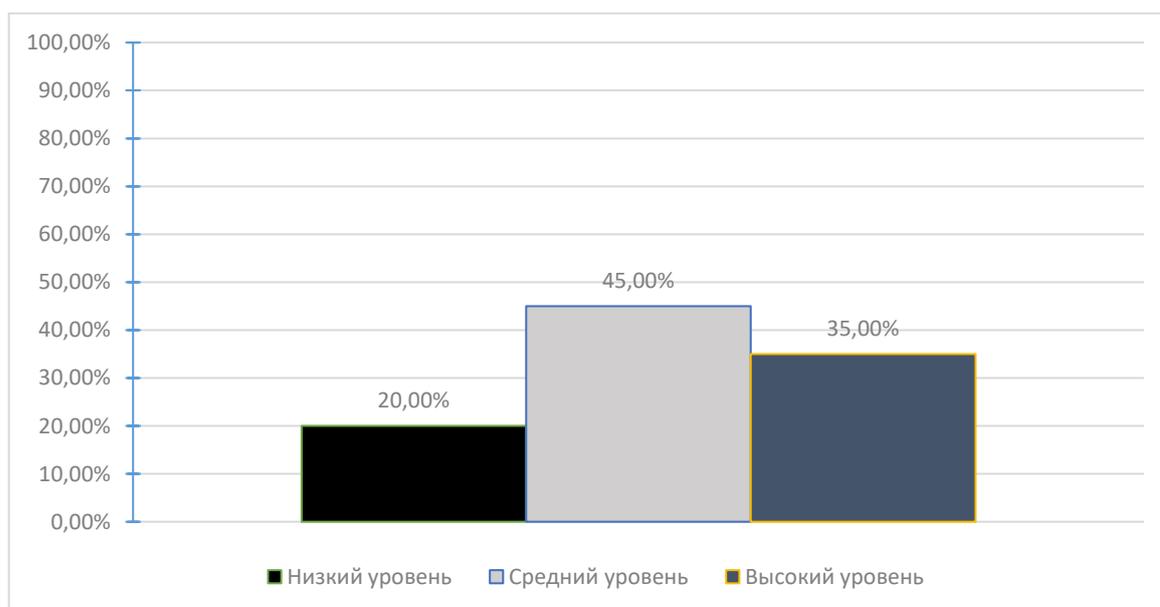


Рисунок 3 - Уровень рефлексивно-оценочного критерия самоорганизации на констатирующем этапе исследования (распределение в % испытуемых)

Основываясь на результатах данной методики, можно сделать вывод, что среди обучающихся 4 класса, проходивших данную методику, высокий уровень рефлексивно-оценочного критерия самоорганизации имеют 7 человек (35%), средний уровень имеют 9 человек (45%). Низкий уровень рефлексивно-оценочного критерия самоорганизации имеет 4 обучающихся (20%).

Результаты диагностики показывают, что большинство ребят имеют средний уровень сформированности рефлексивно-оценочного критерия самоорганизации. Это говорит о том, что учащиеся по ходу выполнения задания сверяют, соотносят каждый свой познавательный шаг с поставленной целью, но не регулируют и не оценивают эту деятельность.

Таким образом, обобщая результаты (см. Приложение 1) проведенных методик можно сделать итог.

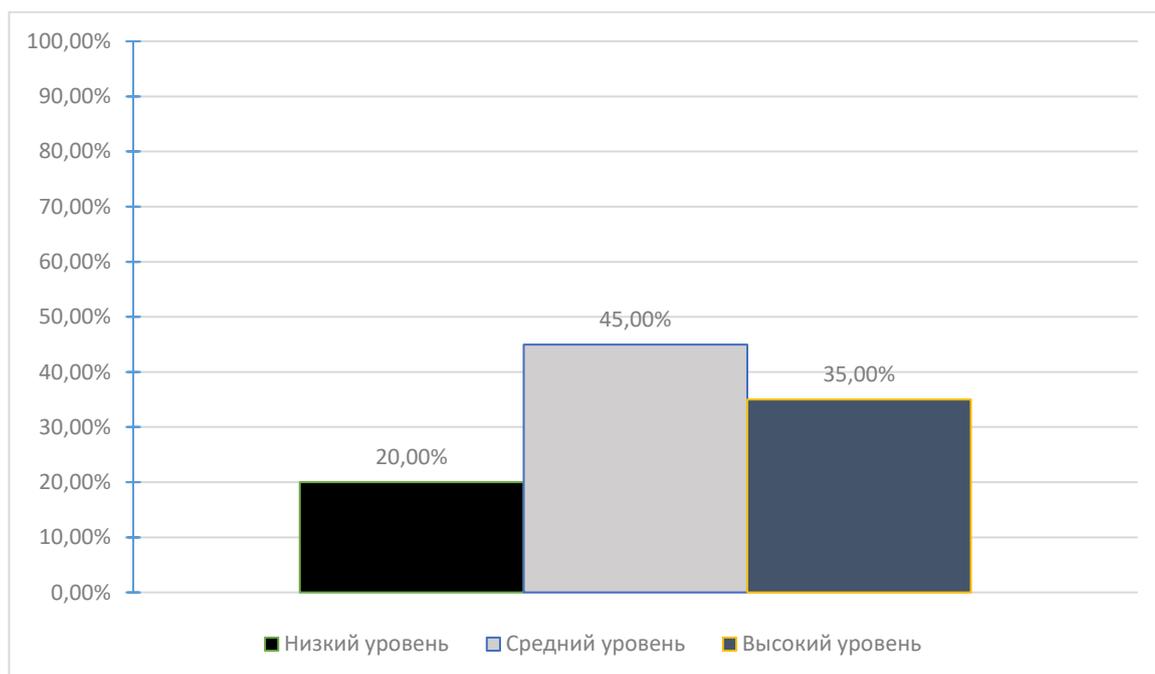


Рисунок 4 - Уровень сформированности самоорганизации у обучающихся 4 «А» класса (распределение в % испытуемых)

Можно сделать вывод, что у 20% (4 из 20) низкий уровень сформированности самоорганизации. Это говорит о том, что ученик не всегда организован и аккуратен, бывают срывы, не умеет планировать

«отсроченные задания», обучающийся всегда просит учителя и товарищей усилить контроль над ним.

Средний уровень сформированности самоорганизации составляет 45% (9 из 20). Это говорит о том, что ученики не всегда организованы и аккуратны, бывают срывы, умеют планировать «отсроченные задания», такие задания являются для учащихся руководством для самостоятельной деятельности и часто выполняются, иногда учащиеся просят учителя и товарищей усилить контроль над ними со стороны.

Высокий уровень показали те ученики, которые организованы, аккуратны, собраны, умело планируют «отсроченные задания», строго выполняют план работы, но не бездумно, а творчески, уточняя их, внося необходимые коррективы. Отличаются наличием устойчивого и положительного опыта поведения, проявлением активной общественной позиции, что составило 35% (7 из 20).

Исходя из этого, мы поняли, что у большинства обучающихся, проходивших данную методику средний уровень мотивационно-ценностного критерия самоорганизации.

Это говорит о том, что обучающиеся стараются соблюдать порядок, они понимают, что он поспособствует успеху в деятельности. Не всегда обеспечивают себя необходимыми предметами и средствами труда, стараются рационально размещать их на рабочем месте, распределяют время так, чтобы не тратить время на поиск «необходимого», но «забытого», не осознают вред бесцельных непроизводительных пауз.

2.2. Комплекс упражнений на развитие самоорганизации у младших школьников

В практической части нашего исследования мы поставили задачу разработать комплекс упражнений по развитию умений самоорганизации с

целью обучения эффективного распределения собственного времени с помощью технологии тайм–менеджмента.

Комплекс упражнений развития умений самоорганизации младших школьников реализуется через упражнения. Она направлена на создание условий для формирования у младших школьников умения конструктивно управлять своим временем.

Работа над комплексом упражнений проводилась в несколько этапов.

На первом этапе составления мы выделили цели и задачи комплекса.

Цель программы: развитие умений самоорганизации младших школьников по средством технологии тайм-менеджмент.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих задач:

1. Формирование у школьников позитивной мотивации на изучение данного комплекса.

2. Формирование у школьников представлений о ситуациях, в которых происходит потеря времени, и способах организации времени в таких ситуациях.

3. Обучение школьников планированию времени в учебный период и в свободное от уроков время.

4. Организация пространства проживания и проектирования ребенком ситуаций, связанных с конструктивным и неконструктивным управлением временем.

В число участников комплекса необходимо включать тех обучающихся, у кого по результатам диагностирования был выявлен низкий или средний уровень развития навыков самоорганизации.

Сама работа включала в себя 5 заданий продолжительностью от 30 – 45 минут. Каждое проведение комплекса начинался с приветствия, настрой на работу и инструктажа, основная часть содержала упражнения и техники по развитию самоорганизации и распределение времени, в завершающей части занятия проводилась рефлексия.

Таблица 2. – Тематический план комплекса (см. Приложение 2).

№	Упражнение	Цель
1	Чувство времени	Изучение индивидуальных особенностей: хронотип, умение ощущать течение времени
2	Поглотители времени	Выявление поглотителей времени
3	Мои цели	Выработка жизненных целей
4	Едим пиццу по кусочкам	Планирование достижения целей
5	Календарик - пинарик	Формирование умения планирования времени

В рамках комплекса упражнений дети младшего школьного возраста знакомятся со следующими инструментами управления времени:

- ✓ поглотители времени;
- ✓ мои цели;
- ✓ едим пиццу по кусочкам;
- ✓ календариком–пинариком;

Процесс формирования умений самоорганизации для школьников должен быть структурирован и включать три ключевых этапа: «Осознание понятия времени», «Установление целей и выбор путей достижения» и «Изучение приемов планирования».

Этап 1. Осознание понятия «Время». Цель — понимание детьми количества времени, необходимого для выполнения различных повседневных дел, и определение источников временных потерь. Упражнение №2. «Чувство времени.»: изучение восприятия течения времени. Упражнение №3. «Поглотители времени.»: выявление факторов, мешающих рациональному использованию времени. (см. Приложение 2)

Этап 2. Установление целей и выбор путей достижения. Цель – создание условий для осознания личных целей и правильного выбора

способов их достижения. Упражнение №4. «Мои цели.»: разработка индивидуальных жизненных целей. (см. Приложение 2)

Этап 3. Изучение приемов планирования. Цель — знакомство с методами планирования, условиями для освоения основных приёмов и формирование индивидуального подхода к управлению временем. Упражнение №5. «Едим пиццу по кусочкам.» — обучение технике поэтапного планирования достижения целей. Упражнение №6. «Календарик-пинарик.» — формирование навыка эффективного планирования времени. (см. Приложение 2)

По результатам упражнений, обучающиеся получают возможность повысить уровень своей самоорганизации. Разработанный комплекс может быть использован классными руководителями, педагогами психологами и учителями предметниками.

2.3. Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного исследования

По результатам первичной диагностики был разработан и апробирован комплекс упражнений, направленный на развитие самоорганизации обучающихся младшего школьного возраста. В рамках реализации данного комплекса с испытуемыми проводилась опытно-практическая работа в виде упражнений, где испытуемый их индивидуально выполнял.

После реализации мероприятий данной программы была проведена повторная диагностика уровня самоорганизации у младших школьников с применением следующих методик: «Опросник для изучения особенностей самоорганизации учебной деятельности младшего школьника» (Луцева И. Ю.); Методика «Изучение самоорганизации» автора У. В. Ульенковой «Палочки – черточки»; Проба на внимание и самоконтроль (П. Я. Гальперин и С. Л. Кабыльницкая).

1. Методика «Опросник для изучения особенностей самоорганизации учебной деятельности младшего школьника (И.Ю. Луцева)» [17].

Результаты диагностики с применением опросника Луцевой И. Ю. «Опросник для изучения особенностей самоорганизации учебной деятельности младшего школьника» распределились таким образом (рисунок 5)

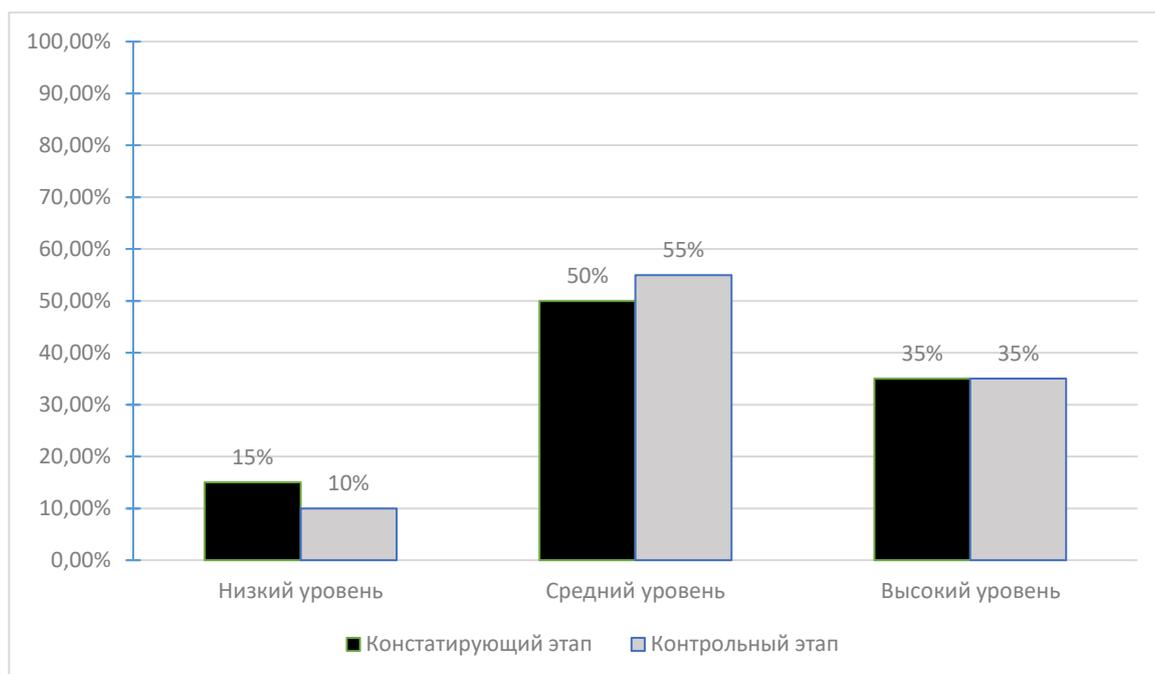


Рисунок 5 – Сопоставление результатов по методике Луцевой И. Ю. «Опросник для изучения особенностей самоорганизации учебной деятельности младшего школьника» на констатирующем и контрольных этапах

В сравнении с результатами первичной диагностики с применением данной методики, наблюдается положительный результат.

На представленной диаграмме (Рисунок 5) отражен уровень сформированности мотивационно - ценностного критерия уровня самоорганизации у детей младшего школьного возраста. Результаты показали, что высокий уровень мотивационно-ценностного критерия самоорганизации имеют 7 человек (35%), средний уровень имеют 11 человек (55 %). Низкий уровень мотивационно-ценностного критерия самоорганизации имеет 2 обучающихся (10%). Высокий уровень остается тем же, потому что у обучающихся с высоким показателем были

практически идентичные результаты, что при констатирующем исследовании. Таким образом, можно заключить, что благодаря разработанному комплексу заданий, у обучающихся повысилось умение формирования самоорганизации у детей младшего школьного возраста с помощью технологии тайм-менеджмента.

2. Методика «Изучение самоорганизации» автора У. В. Ульенковой «Палочки – черточки» [28].

Результаты диагностики с применением методики «Изучение самоорганизации» автора У. В. Ульенковой «Палочки – черточки» распределились таким образом (рисунок 6)

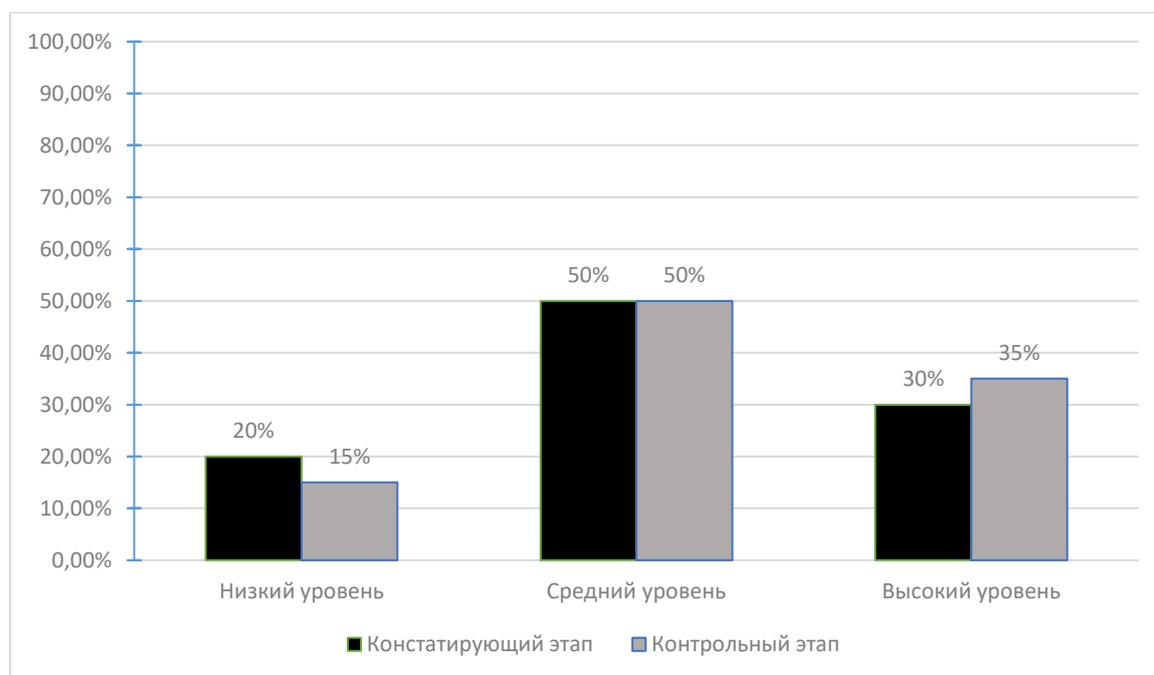


Рисунок 6 – Сопоставление анализа результатов по методике «Изучение самоорганизации» автора У. В. Ульенковой «Палочки – черточки»

В сравнении с результатами первичной диагностики с применением данной методики, наблюдается положительный результат.

На представленной диаграмме (Рисунок 6) отражен уровень сформированности содержательного критерия уровня самоорганизации у детей младшего школьного возраста. Результаты показали, что высокий уровень мотивационно-ценностного критерия самоорганизации имеют 7 человек (35%), средний уровень имеют 10 человек (50%). Низкий уровень

мотивационно-ценностного критерия самоорганизации имеет 3 обучающихся (15%). Видно, что после повторного проведения методики, понизился низкий уровень сформированности содержательного критерия уровня самоорганизации. Таким образом, можно заключить, что благодаря разработанному комплексу заданий, у обучающихся повысилось умение формирования самоорганизации в интеллектуальной деятельности.

3. Методика «Проба на внимание и самоконтроль (П. Я. Гальперин и С. Л. Кабыльницкая)» [8].

Результаты диагностики с применением методики «Проба на внимание и самоконтроль» (П. Я. Гальперин и С. Л. Кабыльницкая) распределились таким образом (рисунок 7)

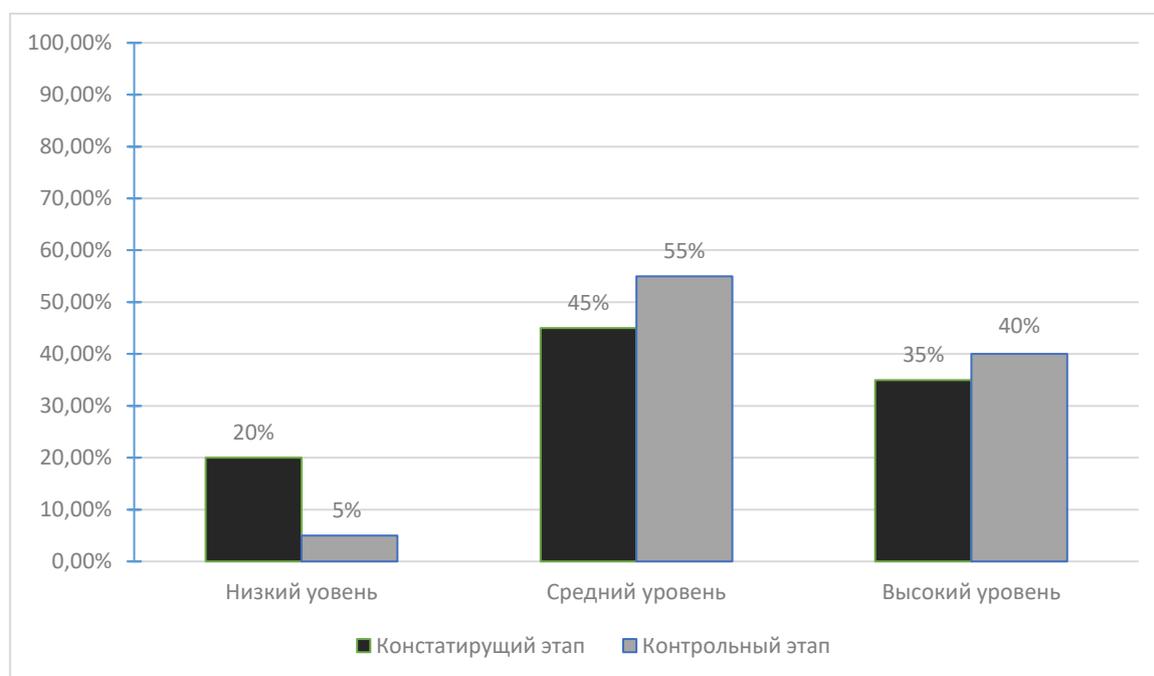


Рисунок 7 – Сопоставление анализа результатов по методике «Проба на внимание и самоконтроль» (П. Я. Гальперин и С. Л. Кабыльницкая)

В сравнении с результатами первичной диагностики с применением данной методики, наблюдается положительный результат.

На представленной диаграмме (Рисунок 7) отражен уровень сформированности рефлексивно-оценочного критерия самоорганизации у детей младшего школьного возраста. Результаты показали, что высокий уровень рефлексивно - оценочного критерия самоорганизации имеют 8

человек (40%), средний уровень имеют 10 человек (50 %). Низкий уровень мотивационно-ценностного критерия самоорганизации имеет 2 обучающихся (10%). Видно, что после повторного проведения методики, понизился низкий уровень сформированности рефлексивно - оценочного критерия уровня самоорганизации. Таким образом, можно заключить, что благодаря разработанному комплексу заданий, у обучающихся повысилось умение формирования внимательности и самоконтроля.

Сравнивая полученные на контрольном этапе результаты с результатами, полученными на констатирующем этапе, мы составили сравнительную диаграмму (рисунок 9), согласно которой можно заключить, что количество обучающихся, имеющих высокий и хороший уровень развития навыка самоорганизации повысился на 5%. А также сократилось количество обучающихся по уровню ниже среднего на 10%.

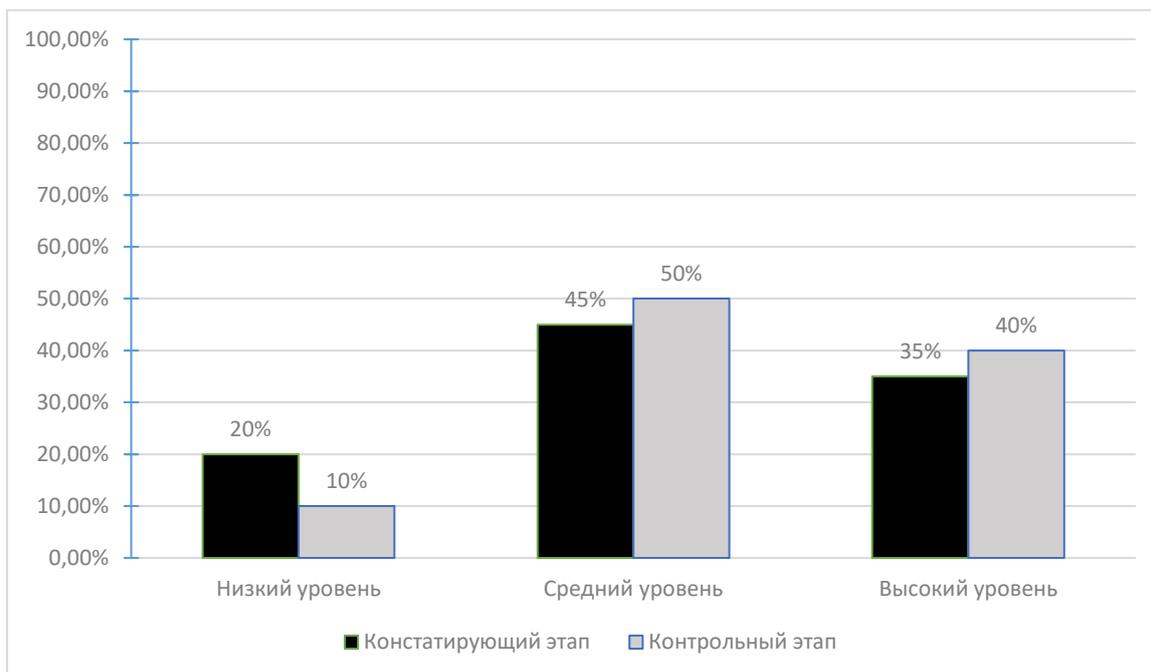


Рисунок 8 – Сравнение первичной и повторной диагностик уровня сформированности навыка самоорганизации в 4 «А» классе

Таким образом, можно заключить, что благодаря разработанному нами комплексу упражнений, у обучающихся значительно повысился уровень развития навыка самоорганизации. Обучающиеся стали быстрее

принимать решения и научились грамотно распределять свое время на уроках и вне учебного процесса и научились более продуктивно работать.

Таким образом цель выпускной квалификационной работы достигнута, задачи выполнены.

Выводы по второй главе

1. Результаты диагностики показывают, что большинство обучающихся имеют средний и высокий уровень развития самоорганизации. Это говорит о том, что пытаются рационально использовать свое время, стараются планировать распорядок дня, но не ориентируются в распределении нагрузки на собственный организм. Проявляют инициативу в планировании времени, но во многих делах предпочитают избегать принятия самостоятельных решений и прибегают к помощи.

2. Про обучающихся 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, проявлением активной общественной позиции.

5. С учетом полученных данных констатирующего эксперимента нами был разработан комплекс упражнений для младших школьников, направленная на формирование умений самоорганизации младших школьников по средствам технологии тайм-менеджмент.

В ходе исследования разработан комплекс упражнений, нацеленных на развитие умений самоорганизации у младших школьников с использованием инструментов тайм-менеджмента. Основной задачей было обучение детей эффективному распределению времени.

Программа была построена на трех этапах:

1. Осознание понятия времени: изучение чувства времени и выявление факторов, приводящих к его потере.
2. Постановка целей: формирование навыков постановки личных целей и определения путей их достижения.
3. Изучение приемов планирования: освоение методов и приемов эффективного планирования времени.

Каждое упражнение состояло из нескольких частей: вводной, основной и заключительной, включая инструктаж, непосредственное выполнение упражнений и рефлексию. Всего разработано пять упражнений различной направленности («Чувство времени», «Поглотители времени», «Мои цели», «Едим пиццу по кусочкам», «Календарик-пинарик»).

Результатом применения комплекса станет повышение уровня самоорганизации младших школьников, что позволит эффективнее использовать их учебные и внеклассные часы. Данный подход может использоваться классными руководителями, педагогами-психологами и учителями-предметниками.

Проведение опытно-экспериментальной работы показало положительную динамику уровня самоорганизации у младших школьников после применения разработанного комплекса упражнений. Повторная диагностика продемонстрировала улучшение показателей по следующим направлениям:

- Повышение уровня мотивационно-ценностного компонента самоорганизации (увеличение числа обучающихся с высокими показателями);
- Улучшение интеллектуальных навыков и концентрации внимания (рост количественного показателя средних и высоких уровней по содержанию и вниманию);
- Увеличение рефлексивной оценки собственной деятельности (уменьшение доли низшего уровня по параметру самоконтроля).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашей выпускной квалификационной работы было теоретическое обоснование, разработка и апробация комплекса упражнений для уроков технологии, направленного на формирование умений самоорганизации обучающихся младшего школьного возраста.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что самоорганизация - личностное качество субъекта, которое выражается в способности самостоятельно, без опоры на постороннюю помощь, достаточно четко организовать свою жизнедеятельность с максимальной для себя пользой.

Выявлены особенности формирования умений управления временем у детей младшего школьного возраста. Эти особенности включают необходимость учета индивидуальных и возрастных различий между учениками и степень сформированности таких конструктов, как самоорганизация, самоконтроль и целеполагание.

В ходе теоретического анализа структуры умений самоорганизации нами были выделены критерии диагностики ее уровня сформированности.

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

Для проведения эксперимента был подобран диагностический комплекс, который позволил определить уровень развития умений самоорганизации младших школьников.

В результате было выявлено три уровня развития, где большинство младших школьников находятся на среднем уровне развития, что составляет 50%. Высокий уровень составляет 35%, а низкий уровень 15%.

Наша цель в исследовании была достигнута.

Из результатов нашего исследования можно сделать вывод, что младшие школьники имеют определенные характеристики, которые свидетельствуют о среднем уровне развития их умений самоорганизации.

Полученные результаты исследования стали основой для разработки комплекса упражнений умений самоорганизации у младших школьников. В основе комплекса лежит технология «тайм-менеджмент».

Данная выпускная квалификационная работа представляет собой комплексный анализ и исследование проблемы развития умений самоорганизации младших школьников на уроках технологии, а также предоставляет практическую программу для его развития. Результаты работы могут быть полезными для педагогов, родителей и специалистов в области образования, направленных на развитие навыков правильно распределения времени.

Цель нашей выпускной квалификационной работы достигнута, задачи выполнены.

Практическая значимость: Подобранные теоретические материалы, диагностические методики и комплекс упражнений могут быть использованы педагогами и родителями для развития самоорганизации для детей младшего школьного возраста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Артюхов, В.В. Общая теория систем: Самоорганизация, устойчивость, разнообразие, кризисы / В.В. Артюхов. - М.: Ленанд, 2019. - 224 с.
2. Афанасьевна Н. А. Самоорганизация – фактор успешности учебной деятельности / Н. А. Афанасьева // Фундаментальные исследования – 2008. - №2 60-61с.
3. Бекузарова, Н. В. Воспитание организованности младших школьников: / Н.В. Бекузарова - дисс. канд. пед. наук: 13.00.01 Красноярск, 2003. 226 с.
4. «Большой энциклопедический словарь» / гл. ред. А. М. Прохоров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Большая Российская энциклопедия; Санкт-Петербург: Норинт, 2001. — 1456 с.: ил. — ISBN 5-85270-160-2.
5. Веселова Н.Н. Деятельностная обусловленность саморазвития школьников // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2012, №. 3. 34-36 с.
6. Вронский, А.И. Как управлять своим временем. - Ростов н Д.: Феникс, 2007. 224 с.
7. Выготский, Л. С. Собрание сочинений / С. Л. Выготский — М., 1982. — 287 с.
8. Гальперин П. Я., Кабыльницкая С. Л. «Экспериментальное формирование внимания». — М.: МГУ, 2003 — 142 с.
9. Голубева Л. В. Анализ урока: типология, методики, диагностика. — Волгоград: Учитель, 2013. — 133с.
10. Гузеев В.В. Познавательная самостоятельность учащихся и развитие образовательной технологии. - М.: НИИ школьных технологий, 2004. -128с.

11. Заенутдинова Н.А. Формирование готовности к самоорганизации у студентов педагогического колледжа в образовательном процессе: дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Заенутдинова. — Магнитогорск, 2000.
12. Ильясов И.И., Ляудис В.Я. Основы самоорганизации учебной деятельности и самостоятельной работы студентов. – М.: МГУ, 1981.
13. Кандыбович, Л.А. Краткий психологический словарь. Самоорганизация / Л.А. Кандыбович, М.И. Дьяченко. – Минск: Хэлтон, 1998. 399 с.
14. Князькова, О. Н. О понятии «Культура самоорганизации личности» / О. Н. Князькова // Молодой ученый. – 2012. – №11. 428-432 с.
15. Крутецкая В. Правила успеваемости и режим дня школьника. М.: Литера, 2013. 64 с.
16. Ковалев, А. Г. Самоуправление личности / А. Г. Ковалев // Научно-техническая революция и социальная психология: материалы межг. конф. / ред. Б. Д. Парыгин. – М.: Наука, 1981. 160 с.
17. Луцева И.Ю. Разработка опросника, направленного на выявление уровня самоорганизации учебной деятельности младшего школьника // Современная педагогика. 2015. № 1 [Электронный ресурс].- URL: <https://pedagogika.snauka.ru/2015/01/3294> (дата обращения: 25.04.2025).
18. Люблинская, А. А. Детская психология/ А. А. Люблинская — М., 1971. — 385 с.
19. Мазур, Д. Н. Особенности урока технологии в школе / Д. Н. Мазур // Проблемы и перспективы развития образования: материалы X Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2019 г.). — Краснодар: Новация, 2019. — С. 40-42.
20. Меркулова Т.В., Беглова Т.В. Тайм-менеджмент для детей, или как научить школьников организовывать свое время. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. 40 с.

21. Моргунова И. Г. Особенности урока технологии в начальной школе: дидактический аспект // Вестник БГУ. — 2010. - № 1. - С.32–38.
22. Моросанова, В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. 118-127 с.
23. Основы вузовской педагогики / Под ред. Н.В.Кузьминой. – Л., 1972
24. Пейсахов, Н.М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы / Н.М. Пейсахов. - Казань: Изд-во «Казанск». ун-та, 1974.
25. Рабунский, Е.С. Индивидуальный подход в процессе обучения школьников (На основе анализа их самостоятельной учебной деятельности) / Е.С. Рабунский - М.: «Педагогика», 1975. 184 с.
26. Репкина Г.В., Заика Е.В. Оценка уровня сформированности учебной деятельности: В помощь учителю начальных классов. – Томск, 1993.
27. Скороходова Н.Ю. Психология ведения урока. – СПб. Издательство «Речь», 2002. 148 с.
28. Титаренко Н.Н. Технология формирования умений самоорганизации учебной деятельности у младших школьников: Пособие по самообразованию для специалистов начального общего образования. – Челябинск: ИИУМЦ: «Образование», 2005. 84 с.
29. Ульenkова, У. В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / У. В. Ульenkова, О. В. Лебедева. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 176 с.
30. Усов В.Р. Самоорганизация и личная эффективность: секреты и уроки жизни организованного человека. М.: 2018 г.
31. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 31 мая 2021г. № 289 «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования» [Электронный ресурс].- URL:

:<https://fgosreestr.ru/uploads/files/14e6445c39109a753ec3b7d239e46fdb> (дата обращения: 25.04.2025).

32. Философский энциклопедический словарь. М.: «ИНФРА», 2004. 576 с.

33. Хуторской А. В. Педагогика. М: «Академия», 2018. 346 с.

34. Цагарелли Ю.А. Системная диагностика человека и развитие психических функций. Учебное пособие. / Ю.А. Цагарелли - Казань – 2009.

35. Цукерман Г.А. Обучение ведет за собой развитие. Куда? // Вопросы образования. 2010. №1.

36. Чемерилова И.А. Теория и методика воспитательной работы с младшими школьниками / И.А. Чемерилова – Чебоксары, 2010.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Таблица 1. – Результаты констатирующего исследования

№ П./п.	1 методика	2 методика	3 методика	Итоговый уровень развития
	Уровень	Уровень	Уровень	
Евгений Б.	Н	Н	Н	Н
Вероника Г.	С	С	С	С
Алиса Г.	С	С	С	С
Всеволод И.	С	С	В	С
Ева И.	С	С	С	С
Трофим К.	С	В	В	В
Алиса К.	С	В	В	В
Роман К.	С	С	С	С
Вера К.	В	С	С	С
Иван К.	В	С	С	С
Роман Л.	Н	Н	Н	Н
Арсений М.	В	С	В	В
Роман М.	В	С	В	В
Вероника М.	В	В	С	В
Таисия Н.	В	В	С	В
Акбар Н.	С	В	С	С
Мирон П.	С	Н	Н	Н
Матвей С.	С	С	В	С
Михаил Ф.	Н	Н	Н	Н
Полина Я.	В	В	В	В

Таблица 2. – Результаты контрольного исследования

№ П./п.	1 методика	2 методика	3 методика	Итоговый уровень развития
	Уровень	Уровень	Уровень	
Евгений Б.	Н	Н	Н	Н
Вероника Г.	С	С	С	С
Алиса Г.	С	С	С	С
Всеволод И.	С	С	В	С
Ева И.	С	В	В	В
Трофим К.	С	В	В	В
Алиса К.	С	В	В	В
Роман К.	С	С	С	С
Вера К.	В	С	С	С
Иван К.	В	С	С	С
Роман Л.	Н	Н	С	Н
Арсений М.	В	С	В	В
Роман М.	В	С	В	В
Вероника М.	В	В	С	В
Таисия Н.	В	В	С	В
Акбар Н.	С	В	С	С
Мирон П.	С	Н	С	С
Матвей С.	С	С	В	С
Михаил Ф.	С	С	С	С
Полина Я.	В	В	В	В

Приложение 2. Упражнение 1 «Чувство времени».

Цель: Участники тестируют себя — насколько точно они ощущают течение времени.

Инструкция:

Давайте проверим, насколько у каждого из вас развито чувство времени. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь после моей команды «начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза. На доске изображена шкала времени. Т.е. прямая линия, с отмеченными на ней временными интервалами -20сек, -15сек, -10сек, -5сек, 0, +5сек, +10сек, +15сек, +20сек. Я буду показывать указкой оставшееся время на доске. После того как вы откроете глаза то увидите на сколько секунд вы оказались близки к заданному времени. Ваша задача – записать это время в маршрутный лист в задание под №1. Итак, начали.

Итоги упражнения: делается вывод о том, что от того, как мы воспринимаем время, зависит и продуктивность нашей работы. Если мы воспринимаем время больше, чем оно на самом деле есть, то мы не успеем выполнить заданную работу, а если мы воспринимаем время меньше, чем есть на самом деле – то в работе мы будем торопиться и, возможно, допустим ошибки. После завершения упражнения тренер сообщает участникам результаты своих наблюдений и предлагает обменяться впечатлениями. Если участники группы высказывают желание повторить упражнение, тренер идет им навстречу или предлагает потренироваться самим.

Упражнение 2. «Поглотители времени» Цель:

выявление поглотителей времени.

Инструкция:

Подумайте и выпишите все занятия, которые можно определить как «поглотители» времени. Посчитайте, сколько времени они отняли у вас в течение недели? Кто больше всех отвлекал вас? Что мешало вам завершить начатое за один прием?

1. Нечеткая постановка цели.
2. Отсутствие приоритетов в делах.
3. Попытка слишком много сделать за один раз.
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.
5. Плохое планирование трудового дня.
6. Личная неорганизованность, «заваленный» письменный стол.
7. Чрезмерное чтение.
8. Скверная система досье.
9. Недостаток мотивации (индифферентное отношение к работе).
10. Поиск записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.
11. Недостатки кооперации или разделения труда.
12. Отрывающие от дел телефонные звонки.
13. Незапланированные посетители.
14. Неспособность сказать «нет».
15. Неполная, запоздалая информация.
16. Отсутствие самодисциплины.
17. Неумение довести дело до конца.
18. Отвлечение (шум).
19. Затяжные совещания.

20. Недостаточная подготовка к беседам и обсуждениям.
21. Отсутствие связи (коммуникации) или неточная обратная связь.
22. Болтовня на частные темы.
23. Излишняя коммуникабельность.
24. Чрезмерность деловых записей.
25. Синдром «откладывания».
26. Желание знать все факты.
27. Длительные ожидания (например, условленной встречи).
28. Спешка, нетерпение.
29. Слишком редкое делегирование (перепоручение) дел.
30. Недостаточный контроль за перепорученными делами.

Определите пять ваших основных «поглотителей» и «ловушек» времени

ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ:

Ваш «поглотитель времени»	Возможные причины потерь времени	Меры по устранению

Ведущий. На следующих занятиях я вам расскажу об упражнениях, которые научат вас эффективно контролировать свое время. Эти упражнения были разработаны несколькими практическими психологами

Упражнение 3 «Мои Цели».

Цель: Выработка жизненных целей.

Инструкция:

Поговорим о ваших жизненных целях. Возьмите ручку, бумагу. В течение 3 минут подумайте над вопросом «Что я действительно хочу

получить от своей жизни?» Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Уделите внимание всем сферам вашего бытия. Фантазируйте. Чем больше — тем лучше. Отвечайте на вопрос так, словно вы обладаете неограниченным ресурсом времени. Это поможет вспомнить все, к чему стремитесь.

Шаг 2. Теперь, за две минуты вам нужно выбрать то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие 2 года. Цели должны быть реалистичны.

Шаг 3. Сейчас в течение 1 минуты мы определим цели на ближайшие шесть месяцев.

Рефлексия: давайте обсудим, у кого что получилось? Какие интересные выводы вы для себя сделали? Что было труднее всего? Почему? Кто составил реалистичный план и готов ему следовать? Используйте данный метод в своей жизни, это позволит сконцентрироваться на действительно важных для вас вещах.

Упражнение 4 «Едим пиццу по кусочкам».

Цель: планирование достижения цели.

Инструкция:

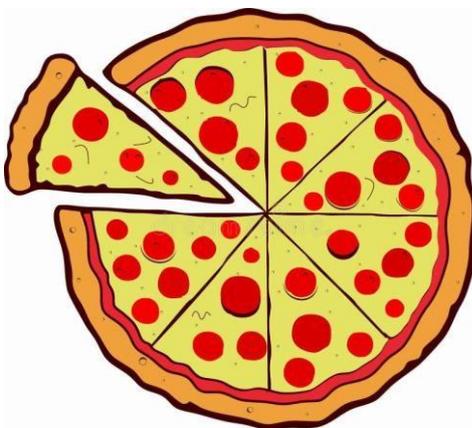
Надо нарисовать пиццу и подписать её название – это цель, или большое дело, которое надо сделать.

Дальше надо разделить её на кусочки. Каждый кусочек подписать и определить результат – как можно понять, что кусок съеден, а дело – сделано. *Пример: для того, чтобы убраться дома, нужно вытереть пыль, разобрать вещи в шкафу, помыть полы, протереть окна.*

Нюансы:

Достижение маленьких целей – этапов должны быть максимально простыми и понятными.

Обычно пицца - это средние дела, с которыми в несколько этапов можно справиться самому. Конечно, пиццей можно делиться, то есть просить помощи. Но это не обязательно.



Упражнение 5 «Календарик-пинарик» (см. Приложение 3).

Цель: формирование умения планирования времени.

Инструкция:

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

Принцип действия календарика-пинарика. Ежедневно младшие школьник отмечает то время, которое он потратил впустую, цветным карандашом. Фиксация идет по часам. 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.

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?

Как вы планируете бороться с потерянным временем на этой неделе?

Приложение 3

Приложение 3

Календарик-планирик

День недели/дата	Время																								Итого в день	
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6		
Понедельник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вторник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Среда	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Четверг	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Пятница	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Суббота	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Воскресенье	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
																								Итого за неделю	-	

¶