

М. Орсич

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Здоровье является неотъемлемой частью жизни, базовой ценностью и условием полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Учащиеся старшего школьного возраста подвержены многим факторам, влияние которых может значительно ухудшить качество их здоровья. Среди этих факторов можно выделить повышенную учебную нагрузку, связанную с окончанием школы и предстоящими экзаменами, поступлением в учреждения высшего образования. Именно здесь такая технология, как тайм-менеджмент, может сыграть ключевую роль в сохранении здоровья школьников.

Тайм-менеджмент – это технология организации времени и повышения эффективности его использования. Владение основами данной технологии позволит старшим школьникам грамотно распределять время между учебой и отдыхом, ставить краткосрочные и долгосрочные цели, справляться со стрессом и расставлять приоритеты. Среди основных правил тайм-менеджмента можно отметить следующие техники:

1. Анализ дня, который необходим для того, чтобы определить, на что расходуется время. Г. А. Архангельский предложил технику под названием «Хронометраж», или «Snapshot of the day», которая подразумевает запись того, что вы делали каждые 1,5–2 часа. После этого следует оценить каждое действие (время потрачено эффективно; с пользой, но не оптимально или бесполезная трата времени), что поможет в дальнейшем скорректировать действия и сократить пустые временные траты.

2. Отдых – обязательная составляющая эффективного и продуктивного дня. Одна из методик тайм-менеджмента – «90 на 30», где 90 минут отводится на работу, а затем – полчаса на отдых. Потом цикл повторяется. Первые циклы отводятся на самые важные и сложные дела, а следующие – на менее важные.

3. Расстановка приоритетов или выполнение в первую очередь тех задач, которые являются наиболее значимыми (метод Эйзенхауэра). Данный метод позволяет структурировать все планы посредством составления таблицы из четырех подгрупп (срочные и важные; срочные, но не важные; несрочные, но важные; несрочные и не важные). Данная техника дает представление о полной картине и состоянии планов, дел и задач.

4. Метод «Съесть слона по частям». Его суть – разбить одну большую цель на маленькие подцели, в связи с чем поставленные задачи воспринимаются проще, но движение к цели уже есть. Пусть медленно, но верно.

Сегодня школьники проводят в учреждении образования большое количество времени. И именно школа может помочь старшим школьникам справиться с нагрузкой и стрессом путем проведения с ребятами дополнительных классных часов, тренингов и мероприятий по управлению временем, что в дальнейшем будет для них ценным и значимым навыком, который обеспечит высокую продуктивность деятельности и достижение целей.