

Тема: Сделай время своим другом!

Цели и задачи: актуализировать проблему разумного отношения к времени как средству достижения жизненных целей. Формирование у студентов таких качеств делового человека, как умение правильно организовать своё время, уважение к своему и чужому времени, чувство времени, а также развитие навыков культуры общения.

Ход воспитательного часа:

Обсуждение вопросов: 2 слайд

- Осознанно ли вы пошли учиться в техникум?
- Что вы ждёте от учёбы в техникуме?
- Какой вопрос вы должны задать себе самим для того, чтобы с помощью ответа на этот вопрос попытаться добиться высоких результатов в учебной деятельности?

Задание:

- Очень часто от вас можно услышать «мне некогда», «у меня, кроме ваших предметов, есть другие», «я был занят» и много подобного. Но так ли вы загружены, как говорите, много ли вы успеваете сделать действительно дельного? 3 слайд. Постарайтесь сейчас записать режим своего вчерашнего дня. Поставьте напротив бесполезных или малополезных занятий галочки. Учтите, что спать человеку положено 8-9 часов в сутки. А теперь сделайте выводы: всё ли вы сделали за день, что хотели или что надо было сделать? Всё ли так полезно и необходимо для вас? И вообще, вы планировали свой день?

4 слайд

- А как многое успеть? (Открывается тема воспитательного часа).

- В одной из философских повестей знаменитого Вольтера «Задиг, или Судьба» великий маг задаёт вопросы главному герою. Первым был такой вопрос: (5 слайд) «**Что на свете всего длиннее и всего короче, всего быстрее и всего медленнее, что легче всего делится на величины бесконечно малые и достигает величин бесконечно больших, чем больше всего пренебрегают и о чём больше всего жалеют, без чего нельзя ничего совершить, что пожирает всё ничтожное и воскрешает всё великое?»** Немного времени понадобилось Задигу, чтобы ответить на этот вопрос. Наверное, догадались и вы, что имел в виду великий маг.

А теперь попробуйте объяснить свой ответ.

- А вот как объяснил Задиг, что речь идёт о времени: (6 слайд) «**Потому что на свете нет ничего более длинного, ибо оно мера вечности, и нет ничего более короткого, ибо его не хватает на исполнение наших намерений; нет ничего медленнее для ожидающего, ничего быстрее для вкушающего наслаждение; оно достигает бесконечности в великом и бесконечно делится в малом; люди пренебрегают им, а потеряв – жалеют; всё совершается во времени; оно уничтожает недостойное в памяти потомства и дарует бессмертие великому»**.

(7 слайд) В каждом доме есть часы. Они показывают время. А что такое время? Кто может дать точное определение данному явлению?

Время без цвета, без запаха, его нельзя потрогать руками, не спрячешь и не подаришь. А вот потерять можно, можно упустить. Часто можно слышать: «Время – деньги», «Время – лучший судья», «Время рассудит». Значит, время – самый высокий, беспристрастный и ценный арбитр наших дел. Многие из вас могут сказать, что 45 минут порой тянутся бесконечно, а любой пожилой человек горестно воскликнет: «Время летит!» Почему так, ни одна наука не объяснит.

(8 слайд) Создайте проект: «Время в моём представлении». Нарисуйте время – работа в парах.

По мнению латышского поэта Яна Райниса, «время – это самое дешёвое и вместе с тем самое дорогое, что есть у нас, ибо благодаря ему - времени – мы получаем всё». А умеете ли вы разумно распоряжаться временем, мы это выяснили в начале воспитательного часа. Но чтобы развеять все сомнения, я предлагаю вам самих себя протестировать.

Предлагаю вам ряд вопросов:

(9 слайд) 1. В конце месяца вам нужно сделать доклад. Когда вы за него приметесь?

- А) в первых же числах,
- Б) как только появится свободный денёк,
- В) напишете что-нибудь в последний момент,
- Г) попросите перенести доклад «хотя бы на недельку».

(10 слайд) 2. Вы опаздываете на первый урок...

- А) соберётесь за пять минут – и бегом на занятия,
- Б) пойдёте ко второму уроку,
- В) решите, что это судьба, и повернётесь на другой бок,
- Г) вы никогда не опаздываете на занятия.

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

- А) так ему и скажете,

Таблица для подсчёта очков: **(14 слайд)**

№ 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: **(15 слайд)**

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 остаётся ни одной свободной минутки. Научитесь выбирать, что для вас действительно важно. При такой нагрузке даже у машины, в конце концов, все провода перегорят.

- Б) посоветуете, к кому обратиться,
- В) попробуете разобраться в предмете, чтобы потом ему всё растолковать,
- Г) вместе с ним займётесь изготовлением шпаргалок.

(12 слайд) 4. У вас нет времени выучить уроки. Вы...

- А) просмотрите материал на перемене,
- Б) прогуляете урок,
- В) авось не спросят,
- Г) досидите до часа ночи, но выучите!

(13 слайд) 5. Если вы не поймёте домашнее задание, то...

- А) попросите преподавателя его разъяснить,
- Б) попробуете разобраться самостоятельно,
- В) не выполните его,
- Г) обратитесь за помощью к приятелю.

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

(16 слайд) От 9 до 12 очков: Вы всё 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 всё как-нибудь улаживается при минимальном участии с вашей стороны. Возможно, это потому, что ваши интересы не имеют с учёбой ничего общего, и вы не хотите лишней раз даже думать о ней, а своё 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.

Куда же девается наше быстротекущее время? Сенека утверждал, что большая часть нашей жизни уходит на ошибки и дурные поступки, значительная часть протекает в бездействии и почти вся жизнь в том, что мы делаем не то, что надо. Много воды утекло с тех пор, как был сделан этот беспристрастный вывод. Что же изменилось за прошедшее время? Ничего. Как известно, статистика знает всё, в том числе на что расходуется наше время. Подсчитано, что в течение средней продолжительности жизни **(17 слайд)** человек 1/3 времени спит, 1/12 – ест, 1/12 – едет в транспорте, 1/20 – читает развлекательную литературу, 1/18 – смотрит телевизор, 1/15 – почёсывается, зевает, переходит с места на место, думает, чтобы поделаться, и так далее. Получается, что примерно 2/3 жизни статистического человека проходит в «околополезном» времяпрепровождении. Подросток в течение суток выделяет примерно лишь 1 – 1,5 часа на занятия чем-либо, прямо необходимым в его будущей жизни.

(18 слайд) Немного юмора – но, как известно, в каждой шутке есть доля правды:

Вот, например, типовой образец режима дня среднего студента, который обнародовали студенты-математики из Новосибирска:

7.00 – подъём	18.00 – Миша взял 2 копейки и ушёл
7.30 – подъём	19.00 – у входа в общежитие. Нины нет.
8.00 – подъём	20.00 – Нины нет
9.00 – подъём	21.00 – Нины нет
10.45 – первое окно в лекциях (прорубается каждым студентом самостоятельно)	22.00 – Нина пришла с высоким блондином
12.00 – обед	23.00 – вечерние игры и развлечения
12.30 – тихий час (иногда дома, чаще – на лекции)	24.00 – делаю домашнее задание
17.00 – пришёл Миша, попросил денег займа до стипендии	25.00 – домашнее задание
	26.00 – задание.
	Около 27.00 - отбой

А сколько времени мы тратим на полупустые разговоры. Нельзя не согласиться с утверждением: **(19 слайд)** «Если бы все люди говорили о деле, на земле установилась бы тишина». А ведь срок жизни, отпущенный нам природой, - одному побольше, другому поменьше, - до обидного мал по сравнению с вечностью и просторами мира, в котором мы все имеем счастье жить. Так стоит ли бездумно растрчивать собственное время, проводя часы и дни, из которых складывается жизнь, в безделье или постоянно занимаясь какими-то никчёмными делами? Стоит прислушаться к мнению Ульриха Зиверта: **(20 слайд)** «Умение распоряжаться временем – один из важнейших факторов, определяющих успех или неудачу».

- Итак, что же нужно знать и делать, для того, чтобы не сожалеть потом об ушедшем и потерянном безвозвратно времени? (Выявить помехи в своей работе)

- **(21 слайд)**. А что можно отнести к наиболее существенным «поглотителям», или «ловушкам», времени?

(22 слайд)

1. Нечёткая постановка дела.
2. Отсутствие приоритета в делах.
3. Попытка слишком много сделать за один раз.
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.
5. Плохое планирование своей деятельности.
6. Личная неорганизованность.
7. Чрезмерное чтение.
8. Поиски записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.
9. Отрывающие от дел ненужные телефонные разговоры.
10. Неспособность сказать «нет».
11. Отсутствие самодисциплины.
12. Неумение довести дело до конца.
13. Излишняя коммуникабельность.
14. Синдром «откладывания».
15. Желание знать все факты.
16. Длительное ожидание (например, условленной встречи).
17. Спешка, нетерпение.
18. Незапланированные встречи.

- Отметьте 5 «ловушек», которые присущи вам. Вот и работайте над их устранением.

(23 слайд) "Точность - вежливость королей". Короли, как известно из истории, были разные и отличались друг от друга многими качествами, в том числе и довольно неприятными. Но была у них одна общая хорошая черта, как гласит древняя народная мудрость. Это бережное отношение к своему и чужому времени. Беречь свое и чужое время - высокий человеческий такт. В кабинете писателя М. Кольцова, редактора популярного в 20-е годы юмористического журнала "Чудаки", перед входом в кабинет висел плакат: "Говори короче, ты не Гоголь!" А при выходе из кабинета: "Как, ты еще не ушел?" Чужие минуты ценит тот, кто бережет свои. Если на встречу опаздывает человек, который утверждает, что работает чуть ли не круглые сутки, то будьте уверены: работать он не умеет. Внешне простое требование не опаздывать на деле требует от человека высокой самодисциплины. Человек, постоянно опаздывающий на встречи, в выполнении каких - либо обязательств к определенному сроку, не может считаться деловым. Опоздания не только отнимают чужое и собственное время, но и могут лишить вас работы, партнера по бизнесу, денег, в конце концов.

Цените время! Берегите время! Помните, что **(24 слайд)** "тот, кто позволяет ускользать своему времени, выпускает из рук свою жизнь, тот, кто держит в руках свое время, держит в руках свою жизнь" (Алан Лэкейн).

(25 слайд):

Находите время для РАБОТЫ - это условие успеха.
Находите время для РАЗМЫШЛЕНИЙ - это источник силы.
Находите время для ИГРЫ - это секрет молодости.
Находите время для ЧТЕНИЯ - это основа знаний.
Находите время для ДРУЖБЫ - это условие счастья.

Находите время для МЕЧТЫ - это путь к звездам.
Находите время для ЛЮБВИ - это истинная радость жизни.
Находите время для Веселья - это муза души.
Найдите время на планирование - это секрет того, как найти время на все вышеуказанные дела.

(26 слайд):

Рефлексия: - А напоследок я скажу...
Мне некогда, - постоянно говорим мы.

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

-Хорошо, —отвечает время.

И уходит...часто навсегда

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