Тайм-менеджмент современного педагога

Касицкая В.А., заместитель заведующего по НМР,

МБДОУ «ЦРР – д/с № 2 «Светлячок»

муниципального образования

город-курорт Геленджик

Что такое Время? Куда уходит наше время?

(По данным французских социологов из материалов журнала «Наука и жизнь») за 70 лет современный средний европеец:

- Стоит 30 лет.
- Спит 23 года.
- Сидит 17 лет.
- Ходит 17 лет.
- Работает 8-9 лет.
- Ест 6-7 лет.
- Едет в транспорте 3 года.
- Разговаривает и слушает разговоры 2 года.
- Смотрит телевизор 6 лет.
- Смеется 623 дня.
- Готовит еду 560 дней.
- Болеет насморком 500 дней.
- Занимается шопингом 440 дней.
- Болеет 440 дней.
- Отмечает праздники 340 дней.
- Заполняет различные документы 305 дней.
- Читает 250 дней.
- Говорит по телефону 180 дней.
- Одевается мужчины 177, женщины 531 день.
- Ходит в туалет по малой нужде 106 дней

Тайм-менеджмент

- искусство эффективной организации времени

Пирамида Франклина
(дерево целей)

План на день

План на неделю и месяц

Планы на год, три и пять

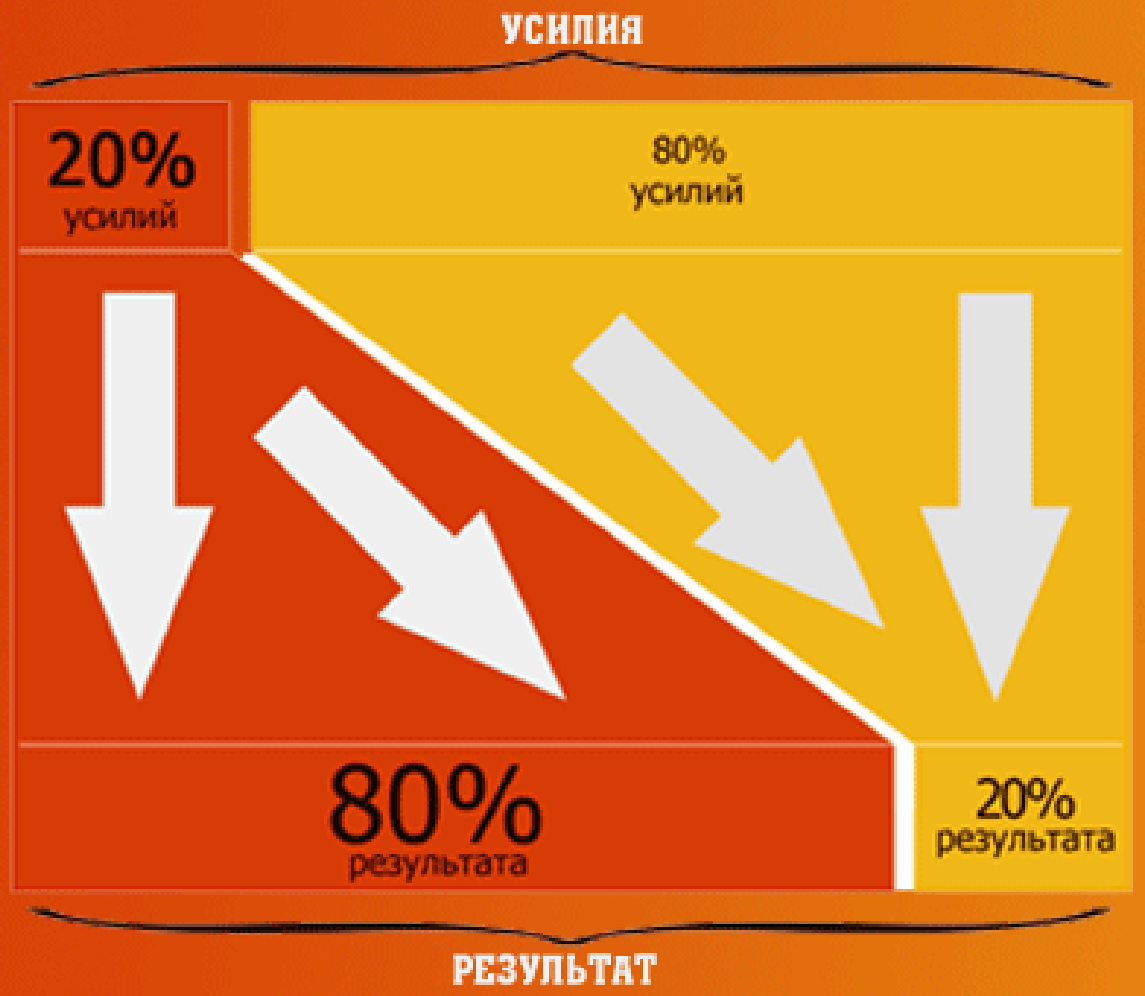
Генеральный план достижения цели

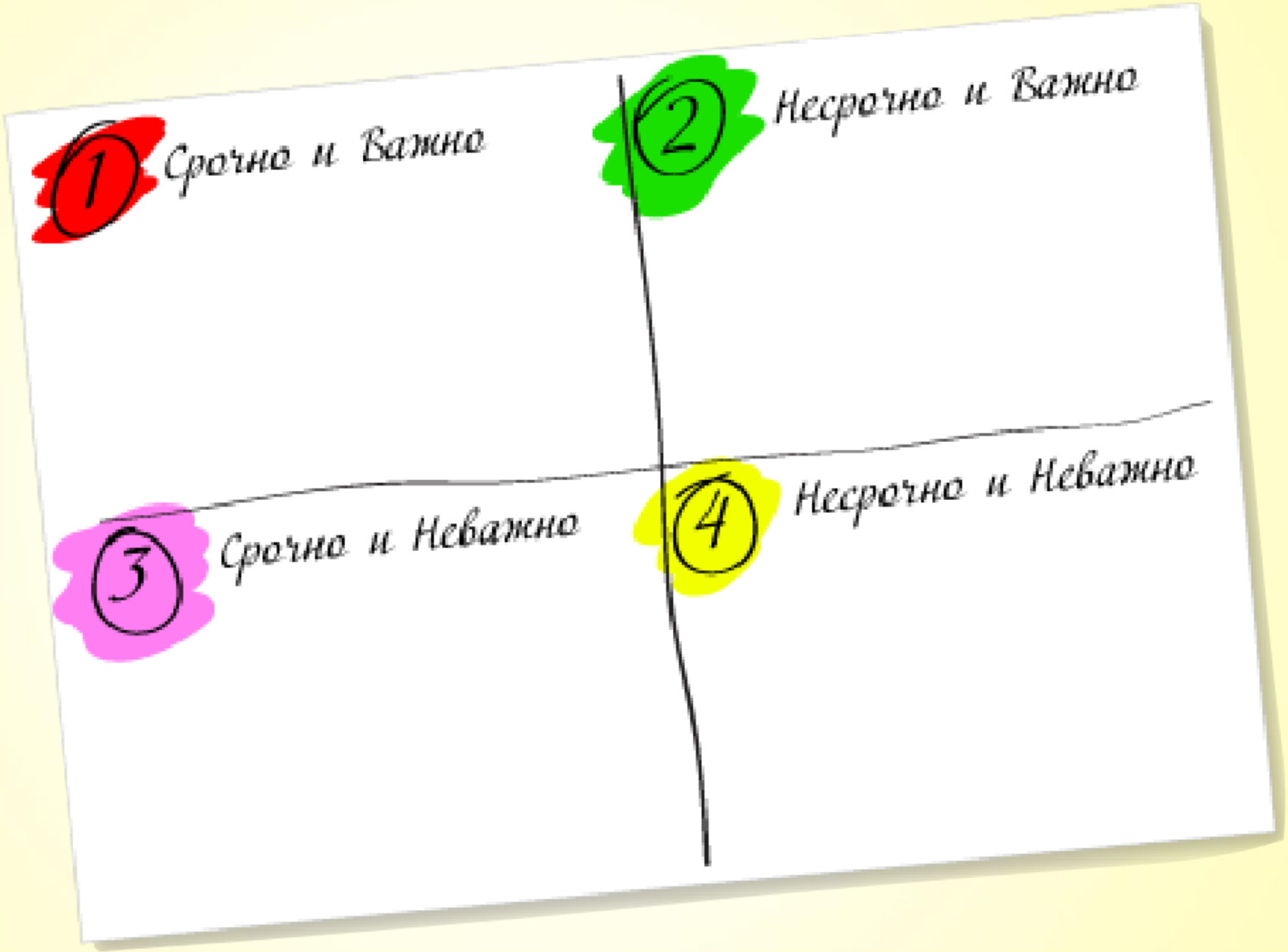
Глобальная цель

Главные жизненные ценности

MyShared

ПРИНЦИП ПАРЕТО 80/20

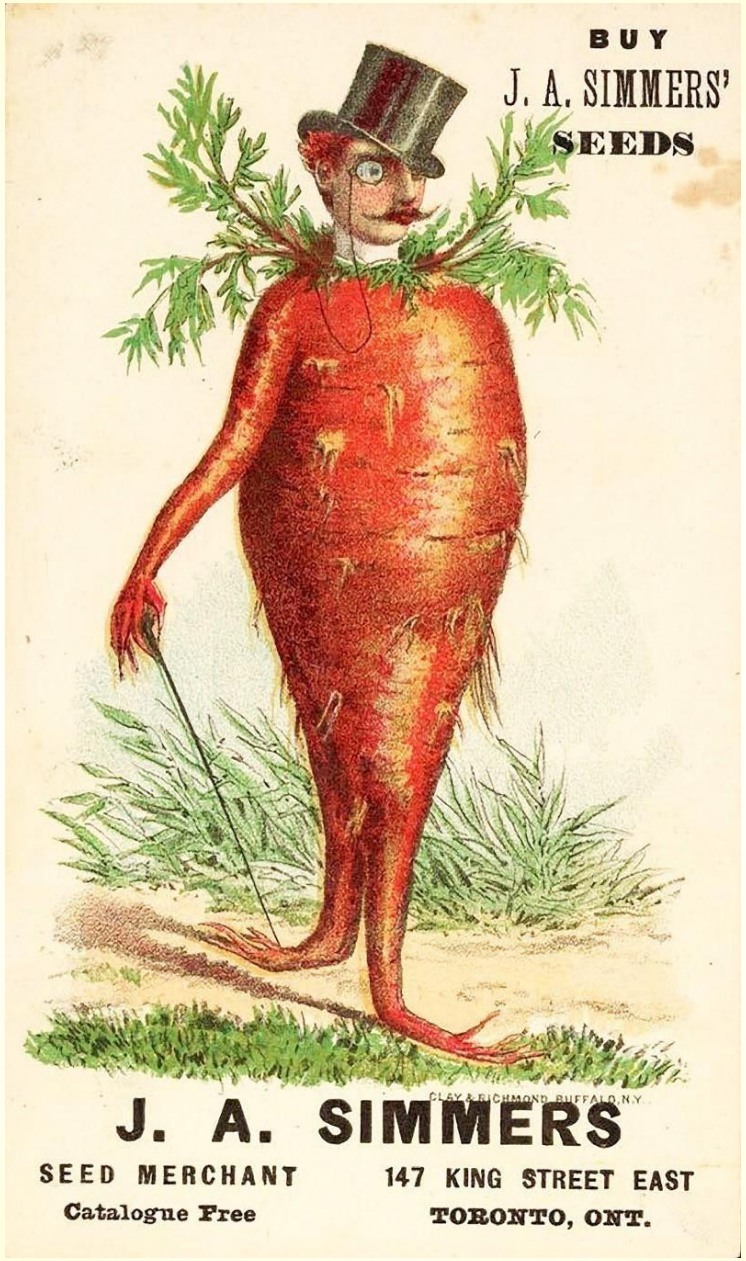
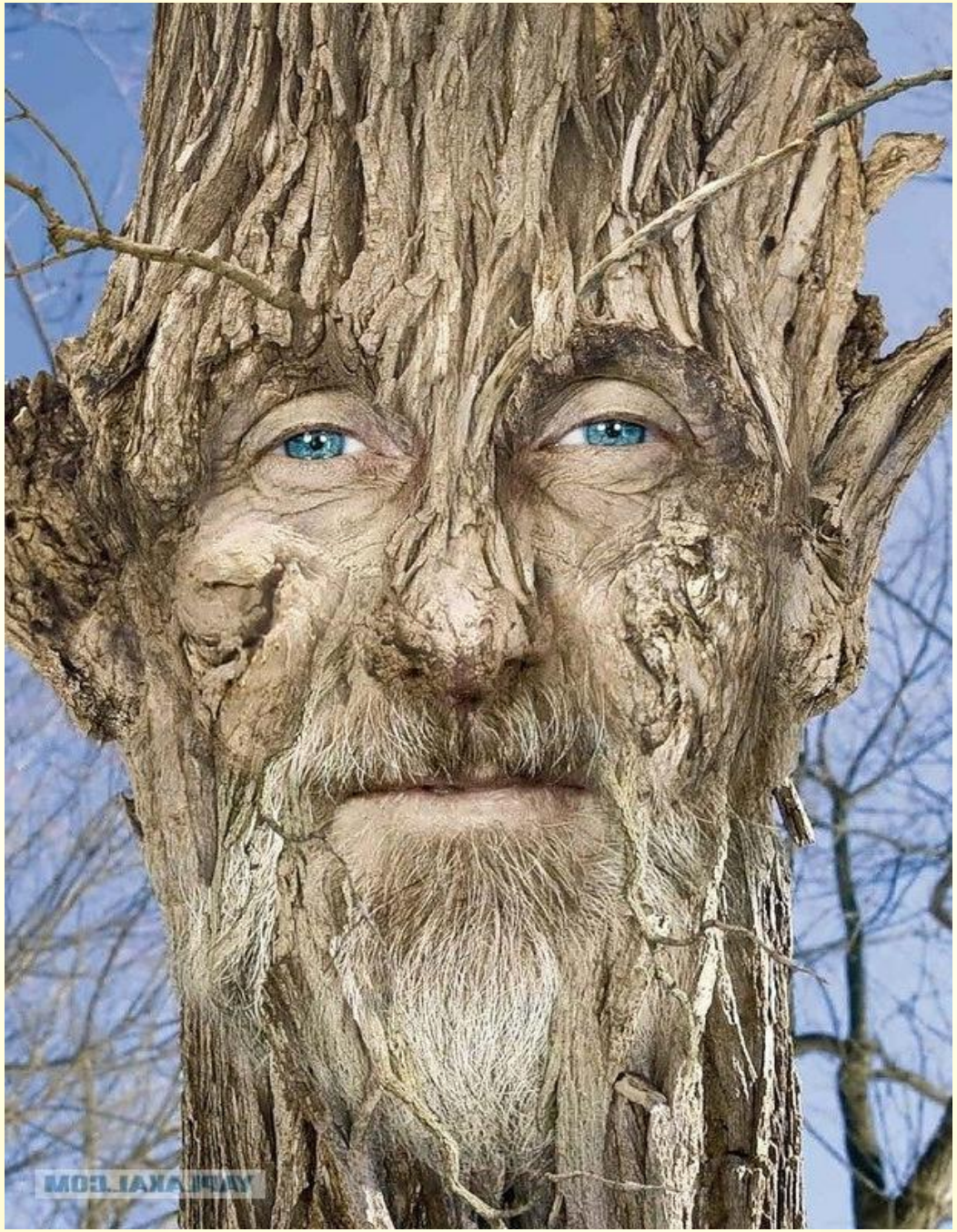



1 Срочно и Важно
2 Несрочно и Важно
3 Срочно и Неважно
4 Несрочно и Неважно

Прием «Якорь для начала работы»

- Любая организационная, подготовительная работа. Как говорят художники, «прежде чем делать эскиз, наточи карандаши».
- «Метод швейцарского сыра», то есть начинать выполнение дела, «выгрызая» из разных мест наиболее простые и приятные дела (подобрать иллюстрации или написать несколько понятных абзацев к отчету).
- «Промежуточная радость». Разбить работу на несколько этапов и за прохождение каждого назначить себе небольшую награду.

空空
有盡
我願無
窮歲辛巳
江東范曾


BUY
J. A. SIMMERS'
SEEDS
CLAY & RICHMOND BUFFALO N.Y.
J. A. SIMMERS
SEED MERCHANT
Catalogue Free
147 KING STREET EAST
TORONTO, ONT.