

*Мы знаем – время растяжимо.  
Оно зависит от того,  
Какого рода содержимым  
Вы наполняете его ...*

*Н. Заболотский*

**Многое о человеке можно  
сказать, если знаешь,  
какими делами или  
событиями накоплен его  
день.**

№	Описание	Мой прогноз	Реальное время
1.	Сколько времени (сек., мин.) занимает звучание школьного звонка?		
2.	Сколько времени тебе потребуется, чтобы спокойным шагом пройти расстояние от кабинета № 7 до кабинета № 22?		
3.	Сколько времени нужно, чтобы набрать десятизначный номер мобильного телефона и дождаться соединения?		
4.	Сколько времени тебе требуется, чтобы подписать тетрадь?		
5.	Сколько времени ты тратишь на то, чтобы почистить зубы?		
6.	Сколько времени длится большая перемена?		
7.	Сколько времени требуется для того, чтобы из портфеля достать все необходимые вещи к уроку математики и организовать рабочее место?		
8.	За какое время ты съедаешь тарелку макарон?		
9.	Как долго горит красный сигнал светофора? (светофор, мимо которого ты чаще всего проходишь)		
10.	Сколько времени тебе требуется, чтобы заполнить дневник на неделю?		



«Успею!—говорил он в конце первой четверти.—Во второй вас всех догоню». Так он опаздывал да отставал, отставал да опаздывал и не тужил.

Куда  
утекает моё время?



**Хронофаги – пожиратели или поглотители времени (причины, ведущие к потере времени в течение дня).**

# Список «хронофагов»

-  Незнание того, как действовать, неумение довести начатое дело до конца.
-  Поиск записей, телефонов, нужных предметов, книг и пр.
-  Чрезмерно долгая игра на компьютере.
-  Телефонные разговоры с родственниками или друзьями.
-  Просмотр телепередач.
-  Привычка браться за все дела сразу – «распыление сил».
-  Незапланированные визиты друзей и знакомых, болтовня.
-  Общение в социальных сетях.
-  Личная неорганизованность, лень.
-  Привычка откладывать дела со дня на день до последнего момента.
-  Беспорядок на рабочем столе, в портфеле, сумочке.
-  Спешка, приводящая к ошибкам, которые нужно исправлять.

# Правила работы в группах

1. Вы свободно обмениваетесь мнениями.
2. Вы имеете право на ошибку.
3. Не критикуйте, а предлагайте.
4. Вы уважаете мнение каждого участника.
5. Шум может быть только рабочим.

# Физкультминутка



- Я узнал ...
- Я понял ...
- Мне было интересно ...
- Я научился ...

# Домашнее задание

*Для всех*

1. Заполнить личный «хронофаг»

*По выбору*

1. Подготовить презентацию на тему «Что нужно сделать, чтобы сберечь время?» (5 слайдов)

2. Исследовать и записать список дел, на выполнение которых вы тратите меньше 5 минут.

3. Подобрать и записать список пословиц, поговорок, название фильмов, песен и т.д. в которых упоминается цифра 5.

Спасибо всем  
за урок!

