**Тайм менеджмент**

**Цель:** формировать собственную позицию по отношению к лени и ее проявлениям.

**Задачи:**

-развивать навыки межличностного взаимодействия и взаимодействия в группе;

-содействовать выявлению учащимися эффективных способов борьбы с ленью и формирования трудолюбия.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

Это ужасно тяжелая работа –

ничего не делать.

Оскар Уайльд

Классный час начинается с приветствия.

Ребята, сегодня мы с Вами поговорим о тайм менеджменте. А вы знаете, что такое тайм менеджмент? (ответы детей) что такое ТМ мы узнаем с вами позже, что такое лень? (ответы)

**Лень** — отсутствие или недостаток [трудолюбия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D0%B8%D0%B5), предпочтение свободного [времени](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F) трудовой деятельности. Традиционно расценивается как [порок](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BA_(%D1%8D%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1), поскольку считается, что ленивый человек является [нахлебником общества](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D0%BD%D0%B5%D1%8F%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE). В то же время, в условиях интенсивной эксплуатации трудящихся, «лень» часто подразумевает естественную потребность в [отдыхе](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D0%B4%D1%8B%D1%85).

Другое определение лени — «потребность в экономии энергии». Лень — стремление человека отказаться от преодоления трудностей, устойчивое нежелание совершать волевое усилие.

Какие могут быть причины лени? (ответы)

**Причинами лени могут быть:**

* Переутомление, объективная вымотанность орга­низма, растраченность физических, энергетических и эмоциональных ресурсов.
* Несоответствие нашего «должен» нашему «хочу» — когда мы тратим время своей жизни на дела, не явля­ющиеся для нас желанными.
* Интуитивное ощущение ненужности выполняемой в данный момент задачи.

Часто лень может быть признаком [депрессии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F).

В психологии лень — это отсутствие [мотивации](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F).

По современным предположениям, уровень

Как можно преодолеть лень? (ответы)

**Как преодолеть лень**

1) Старайтесь организовать свой день (для этого лучше всего написать список дел на день, к которому можно добавить время на их выполнение).   
2) Обязательно отдыхайте, но только определенной время (перерывы между любой работой: умственно или физической нужны абсолютно всем). Но учтите, что отдых не должен затягиваться, иначе будет сложнее вновь приступить к работе.   
3) У вас обязательно должны быть жизненные цели: ходить на работу, чтобы заработать денег; учиться, чтобы получить хорошие знания и устроиться на хорошую работу и т. д.)   
4) Время от времени нужно куда ходить (кино, театр, концерты, активный отдых и т. д., в общем, развлекаться), тогда негатив, который порой в нас скапливается, уходит, а на его месте появляются новые впечатления. Также нужно иногда себя баловать, например, приобрести вещь, которую давно хотели (только нельзя этого делать постоянно, иначе средств на ваши желания может просто не хватить, то есть все в пределах разумного).   
5) Не бойтесь совершать ошибки. Боязнь неудач тоже является причиной лени. Все ошибаются, без этого нельзя понять, что такое успех.

Ребята, сейчас давайте разделимся на две команды одна команда будет составлять день по расписанию, другая день без расписания. (командам раздаются листыи фломастеры.)

**Показываю видео Как побороть лень**

**Управление временем** (от английского *time management*) — это технология организации времени и повышения эффективности его использования.

**А если проще –**

**тайм-менеджмент** - это умение так распределить свое время, чтобы не приходилось делать уроки по вечерам и по выходным и чтобы никуда не опаздывать.