

Личные и семейные ритуалы

Каждый ребенок ежедневно выполняет определенные ритуалы: утром и вечером – это чистка зубов, мытье рук — перед едой или после улицы, утренняя гимнастика, и так далее. Кроме того, существуют также семейные ритуалы, к примеру, совместный просмотр кинофильмов, ужин за общим столом, прогулки всей семьей. Ребенок должен понимать, что такие дела нельзя откладывать или вовсе пропускать. Их также нужно вносить в план и стараться выполнять.

Помните, что все начинается с малого!

Поэтому, хотя детский тайм-менеджмент и отличается от взрослого, от этого его значимость не уменьшается. Научившись с самого раннего возраста ценить время, ваш сын или дочь перенесут этот важный навык в свою взрослую жизнь.



МОУ Начальная школа-детский сад 85

адрес: 150032, город Ярославль,
Прибрежный п, д.18 к.а.
Телефон 8(4852)46-88-51



Муниципальное общеобразовательное
учреждение

"Начальная школа - детский сад № 85"

Памятка «Тайм – менеджмент для дошкольников» Рекомендации родителям



Ярославль 2023 год

Памятка

«Тайм - менеджмент для дошкольников»

Тайм-менеджмент — это система приемов, позволяющих человеку эффективно организовать деятельность по достижению поставленных целей.

Обучать основам тайм-менеджмента можно и нужно даже малышам. Чтобы научить детей быстрее собираться в садик или школу, самостоятельно собирать рюкзак, складывать свои игрушки, не опаздывать — одним словом, облегчить жизнь самому ребенку и всей семье, начинать стоит с самых простых приемов, которые представлены в данной памятке. При этом обучать нужно только игрой — не навязывая, не наказывая, не высмеивая, даже если какие-то дела у малыша получаются не вполне удачно.



Понимание времени



Начать обучение тайм-менеджменту можно с часов. Знакомство с песочными часами, как с самым простым прибором измерения времени, будет и полезным, и интересным.

После знакомства с песочными часами можно предложить ребенку понаблюдать за работой таймера, обратив его внимание на то, как одновременно истекает одинаковый интервал времени на двух этих устройствах. Чуть позднее можно познакомить ребенка уже с электронными часами, а также с часами со стрелками. В дальнейшем, чтобы контролировать время, отведенное на выполнение различных дел (чистка зубов, складывание игрушек, игра на компьютере), можно использовать наиболее подходящий для ситуации вид часов. Ребенок таким образом сможет «подружиться» с часами, научится выполнять дела быстрее, так как поймет, что отведенное для них время не бесконечно.

Составляем список дел

В игровой форме можно предложить детям составлять небольшой список, в котором будут указаны запланированные на следующий день дела: обязательные для выполнения, необязательные, а также занятия для отдыха. Составив такой план, можно оценить его объем и количество запланированных дел. Если их слишком много, то список можно подкорректировать, перенести какие-то задачи на другое время. Конечно же, сначала составлять такой план малышу должны помогать родители. Чтобы было интереснее выполнять намеченное, ребенку можно предложить красиво оформить список и повесить его на видном месте. Задача малыша — выполнять дела, намеченные на день, постепенно вычеркивать выполненное, а в конце дня — сделать определенные выводы. Так дети будут учиться анализировать, что они смогли сделать, а что — нет, по какой причине, как добиться на следующий день лучших результатов. Наглядно ребенок увидит, что время нужно ценить.

