

Пліско О.В.

Україна, Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

НАВЧАННЯ УЧНІВСТВА ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Навчання учнівства тайм-менеджменту є важливим для формування самостійності та відповідальності в освітньому процесі. Зростання інформаційного потоку та навантаження на учнів робить цю тему особливо актуальною в сучасних умовах. Володіння основами управління часом допомагає учням краще організовувати навчальний день та знижує рівень стресу. Тайм-менеджмент сприяє підвищенню ефективності навчання та розвитку навичок планування. Крім того, він формує у молоді вміння розставляти пріоритети, що є необхідним для подальшого особистісного та професійного зростання. Упровадження сучасних технологій у освітній процес забезпечує нові можливості для формування навичок самоменеджменту в умовах цифрової трансформації освіти.

Метою статті є представлення практичних технік тайм-менеджменту, адаптованих для учнівства, та розкриття підходів до їх впровадження в освітній процес.

У науковій літературі навчання тайм-менеджменту здебільшого розглядається у контексті дорослих або здобувачів вищої освіти, тоді як питання формування навичок управління часом у школярів досліджується недостатньо. Лише незначна кількість науковців та практиків звертає увагу на необхідність впровадження тренінгів тайм-менеджменту саме для учнівської молоді, хоча саме в шкільному віці закладаються основи особистої ефективності, відповідальності та вміння планувати свою діяльність. Так, Олійник Оксана розглядала важливість ефективного управління часом у професійній діяльності педагога. Авторка підкреслює, що тайм-менеджмент сприяє підвищенню продуктивності праці та зниженню рівня стресу. Вчителі, які володіють навичками планування, краще адаптуються до сучасних викликів у сфері освіти. Дослідниця вивчала різні методи і техніки управління часом, зокрема пріоритезація завдань та делегування. Олійник Оксана наголошує, що розвиток інноваційної компетентності неможливий без здатності ефективно організовувати власний час[1]. Учитель, який володіє навичками тайм-менеджменту, здатен ефективно навчати учнів раціональному використанню часу, формуючи в них відповідне ставлення до організації навчальної діяльності. Натомість педагог, який сам не опанував таких умінь, не зможе прищепити їх дітям, що може призвести до неефективного засвоєння матеріалу та низького рівня самостійності учнів. Навчаючи учнів основам планування, педагог допомагає їм краще підготуватись до дорослого життя. Методист з профорієнтації Слабченко Ірина розробила програму тренінгу «Тайм-менеджмент: прості способи управління часом», який спрямований на формування в учнів 10–11 класів навичок ефективного управління власним часом. Під час його проведення розглядається поняття тайм-менеджменту, розкриваються способи раціонального використання часу, вміння визначати пріоритети, ставити цілі та планувати свій день. Також тренінг акцентує увагу на

важливості відповідальності за власні дії та рішення, розвиває здатність до самоорганізації та підвищує загальну компетентність у питаннях управління часом. Робота проводиться з групою з 10–15 учасників з використанням словесних, наочно-ілюстративних, ігрових і практичних методів, а тривалість тренінгу становить 1,5 години[2].

Розвиток індивідуальної техніки тайм-менеджменту є надзвичайно важливими для підвищення ефективності управління часом школярами. На сьогодні існує багато дієвих технік організації часу, заснованих на ключових принципах тайм-менеджменту, серед яких: визначення цілей; планування; встановлення пріоритетів; виконання запланованих завдань; аналіз досягнутих результатів.

Деякі техніки тайм-менеджменту для учнівства зазначені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Техніки тайм-менеджменту для учнівства

Техніки тайм-менеджменту	Сутність техніки	Очікувані результати застосування техніки
1	2	3
АБВ-аналіз	А — найважливіші завдання, які мають найбільшу цінність і повинні бути виконані в першу чергу. Для школяра це може бути підготовка до контрольної, здача домашнього завдання, підготовка до олімпіади. Б — завдання середньої важливості, які бажано виконати, але вони можуть бути трохи відкладені в часі. Наприклад, читання художньої літератури або написання реферату з довгим терміном здачі. В — менш важливі справи, які не впливають суттєво на результат навчання. Це можуть бути хобі, спілкування в соцмережах, перегляд відео, ігри тощо.	Застосування техніки сприятиме чіткому визначенню пріоритетів, оскільки учні зможуть візуально бачити, які завдання є ключовими для їхнього успіху, що призведе до більш ефективного використання часу, спрямованого на головне, і, таким чином, позитивно позначиться на їхніх навчальних результатах.
«90 на 30»	Суть полягає в тому, що учень працює 90 хвилин інтенсивно, без відволікань, максимально зосередившись на одному або кількох пов'язаних завданнях. Після цього обов'язково слідує 30-хвилинна перерва, під час якої мозок відпочиває, краще засвоює вивчене, а організм відновлює	Застосування цієї техніки управління часом призведе до покращення концентрації уваги школярів, розвитку навичок планування освітнього процесу та зниження ймовірності перевтоми й емоційного

	сили. Для школярів цей метод можна адаптувати: наприклад, для молодших підлітків краще починати з 45–60 хвилин роботи і 15–20 хвилин відпочинку, поступово збільшуючи тривалість зосередженої роботи до повних 90 хвилин у старших класах.	виснаження під час підготовки до важливих навчальних подій.
«З’їжте жабу на сніданок»	Суть полягає в тому, щоб розпочинати день із найскладнішого, найнеприємнішого або найважливішого завдання, тобто «з’їсти жабу». Ідея така: якщо вранці «з’їсти жабу», то далі день буде йти легше, бо найгірше вже позаду. Для школярів «жабою» може бути, наприклад, виконання домашнього завдання з нелюбимого предмета, підготовка до важкої контрольної або прибирання в кімнаті. Якщо таку справу зробити першою — зникає стрес, з’являється почуття досягнення й мотивація до подальших дій.	Застосування цієї техніки призведе до формування у дітей дисциплінованості, розвитку здатності визначати пріоритети та подолання схильності відкладати складні завдання, що є цінними навичками для успіху як у навчанні, так і в подальшому житті.
Слон	Суть полягає в тому, що «слона неможливо з’їсти за один раз, але якщо розділити його на шматочки — це цілком реально». У шкільному контексті «слон» — це велике завдання: підготовка до іспиту, написання реферату, проекту або навчання нової складної теми. Замість того, щоб відкладати справу або лякатися її обсягу, учень розбиває її на маленькі, послідовні кроки. Наприклад, якщо потрібно написати реферат, то спершу зібрати інформацію, потім скласти план, далі написати вступ, основну частину, висновки, оформити джерела тощо.	Застосування такого підходу призведе до зниження рівня стресу, появи відчуття контролю над освітнім процесом та усвідомлення поступового прогресу, а також сформує в учнів навички планування роботи, розподілу часу та вміння бачити результати навіть у невеликих виконаних завданнях.

Швейцарський сир	Суть полягає в тому, щоб «пробивати дірки» у великому завданні, як у швейцарському сирі, тобто виконувати невеликі частини справи, навіть якщо немає можливості чи бажання зробити все одразу.	Застосування цієї техніки допоможе учням подолати страх перед великими обсягами роботи та відчуття нестачі часу, розвине у них гнучкість у підходах до навчання, сприятиме подоланню прокрастинації.
Хоча б N хвилин	Суть полягає в тому, щоб допомогти учням почати виконувати складні завдання, зобов'язавши себе працювати над ними лише невеликий проміжок часу. Ця стратегія знижує психологічний бар'єр перед навчанням, адже учні усвідомлюють, що потрібно докласти мінімум зусиль для старту, і часто після цього втягуються в процес.	Внаслідок застосування цієї техніки учням буде легше розпочинати складні завдання, оскільки обіцянка короткочасного зосередження зменшує їхнє небажання братися до роботи; крім того, техніка ефективно допомагає їм готуватися до іспитів, виконувати рутинні навчальні справи, формувати корисні звички та повертатися до навчання після перерв, значно полегшуючи цей процес.
Правило «6П»	Суть полягає в тому, що ретельне попереднє планування освітнього процесу, включаючи розподіл завдань, визначення термінів та підготовку необхідних матеріалів, значно зменшує ймовірність низьких результатів.	Застосування цієї техніки сприяє розвитку в учнів навичок самоорганізації, що дає їм змогу ефективно розподіляти навчальне навантаження та уникати поспіху й стресу перед дедлайнами; у результаті учні стають більш відповідальними за своє навчання, усвідомлено ставляться до виконання завдань і досягають стабільних та високих навчальних результатів
Кошик для сміття	Суть полягає в необхідності регулярно очищати свій фізичний та цифровий робочий простір від	Навчання цій техніці призводить до того, що учні здатні зменшувати

	непотрібних речей, таких як старі зошити, чернетки, зайві файли на комп'ютері чи закладки в браузері, щоб підтримувати організованість та легкість у пошуку потрібних навчальних матеріалів.	візуальний шум, уникати відволікаючих факторів та створювати більш сприятливе навчальне середовище, де необхідні матеріали легкодоступні, а зайві предмети не розсіюють увагу.
Хронотип	Суть полягає у врахуванні їхніх індивідуальних біологічних ритмів, щоб визначити найпродуктивніший час для різних видів навчальної діяльності.	Розуміючи свій хронотип («жайворонок», «сова» чи проміжний тип), учні можуть оптимізувати свій розклад, плануючи найскладніші завдання на періоди найвищої енергії та концентрації, а менш вимогливі - на час спаду активності.

Для ефективного навчання тайм-менеджменту учителі мають розпочати з допомоги учням усвідомити цінність часу та визначити свої освітні цілі, щоб школярі розуміли, що саме потрібно встигнути. Далі педагоги навчають учнів планувати свій час, використовуючи для цього розклади, списки завдань або онлайн-інструменти, розбиваючи великі завдання на менші та встановлюючи реалістичні терміни їх виконання. Важливим кроком є навчання учнів вмінно визначати пріоритети серед завдань, концентруючись спочатку на найважливіших і термінових справах. Учителі мають навчити школярів ефективно використовувати короткі перерви для відновлення енергії та підтримки концентрації. Також необхідно мотивувати учнівство регулярно аналізувати свій графік та результативність, вносячи необхідні корективи для постійного вдосконалення своїх навичок управління часом.

Отже, навчання учнівства різноманітним технікам тайм-менеджменту є важливим аспектом сучасного освітнього процесу, що сприяє їхній самостійності, відповідальності та ефективності у навчанні.

Використані джерела:

1. Олійник О. Тайм-менеджмент як інструмент розвитку інноваційної компетентності вчителя». Дрогобич, Молодь і ринок, 2022, №7–8 (205–206). 145 с . URL: <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/266187>
2. Слабченко І. М. Тайм-менеджмент: прості способи управління часом : тренінг / Ірина Слабченко. — Степанівка: Степанівський міжшкільний навч.-вироб. комбінат, 2017. URL: https://www.schoollife.org.ua/618-2017/?utm_source=chatgpt.com#google_vignette