

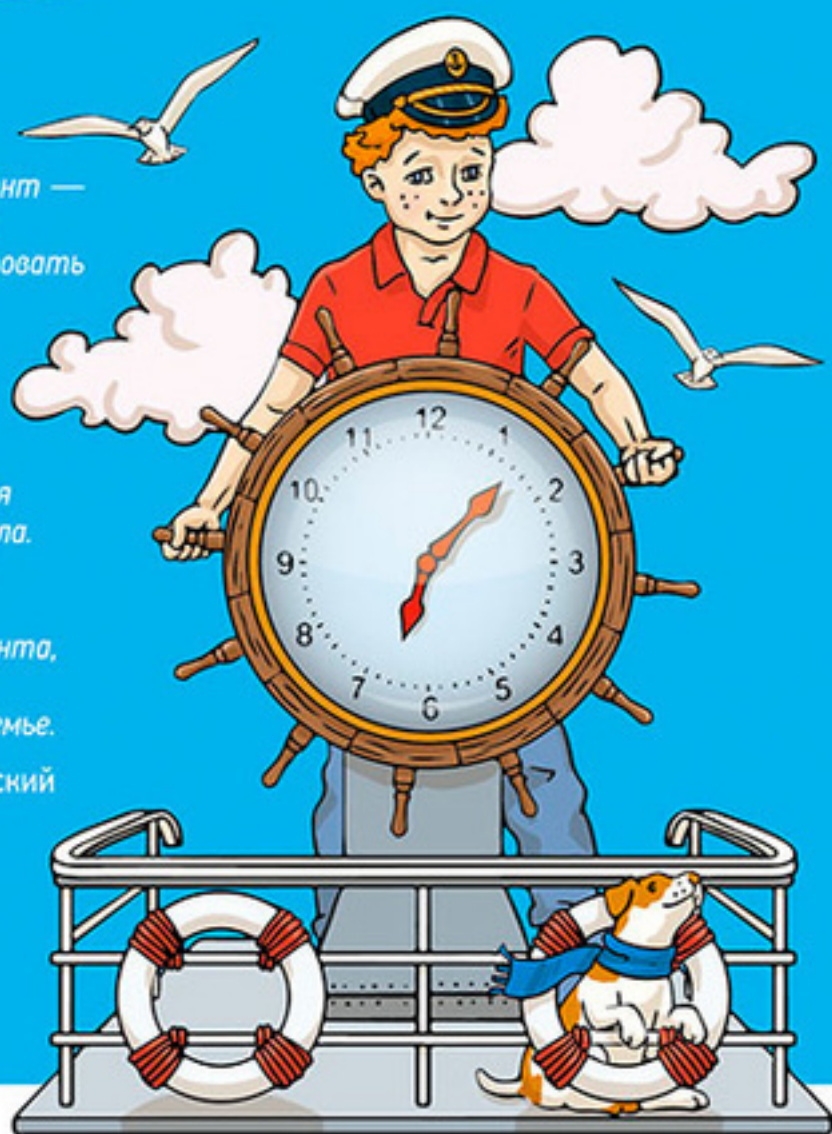
Марианна Лукашенко

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

КАК ФЕДЯ ЗАБЫВАКИН
УЧИЛСЯ ВРЕМЕНЕМ УПРАВЛЯТЬ

Детский тайм-менеджмент — это про то, как научить ребёнка не просто планировать свой день, но жить радостно и интересно, ставить достойные цели, с удовольствием учиться новому, осознанно выделять время на важные и полезные дела. И автор даёт реальные, проверенные практикой техники тайм-менеджмента, с которыми необходимо познакомиться каждой семье.

Глеб Архангельский



Марианна Лукашенко

**Тайм-менеджмент для
школьника. Как Федя Забывакин
учился временем управлять**

«Альпина Диджитал»

2015

Лукашенко М. А.

Тайм-менеджмент для школьника. Как Федя Забывакин учился временем управлять / М. А. Лукашенко — «Альпина Диджитал», 2015

Если ваш ребёнок учится в школе, вам наверняка знакома ситуация, когда у него ни на что не хватает времени. Уроки, секции, занятия с репетитором... а ведь ещё хочется погулять с друзьями, поиграть и посмотреть кино, повозиться с домашними питомцами и пообщаться с родителями. В новой книге Марианны Лукашенко, автора бестселлера «Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей» в увлекательной и доступной форме объясняются самые популярные техники тайм-менеджмента. Освоив их, ребёнок научится планировать свой день, находить время для занятий, игр и полноценного отдыха. Эти навыки помогут ему стать более организованным и ответственным, научиться ставить цели и достигать их, что обязательно поможет ему в будущей взрослой жизни. Замечательные цветные иллюстрации Владимира Фёдорова, практические материалы в виде таблиц для заполнения и комментарии для родителей, помогут детям легко и быстро разобраться с основами тайм-менеджмента.

© Лукашенко М. А., 2015

© Альпина Диджитал, 2015

Содержание

Предисловие	6
Благодарности	8
История 1	10
История 2	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Марианна Лукашенко

Тайм-менеджмент для школьника. Как Федя Забывакин учился временем управлять

Редактор *Антон Рябов*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *Е. Чудинова, М. Смирнова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Иллюстрации *В. Фёдоров*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Лукашенко М., 2015

© ООО «Альпина Паблишер», 2015

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

Моей бабушке Екатерине Павловне Филимоновой, с любовью и благодарностью.

Предисловие



Уважаемые родители!

Вы держите в руках детскую книгу, цель которой – помочь юным читателям освоить вполне взрослые методы тайм-менеджмента. Да-да, именно тайм-менеджмента, хотя этот термин в тексте ни разу не встречается. И вообще на первый взгляд ничего особо серьёзного в книге не описано – так, всякие забавные истории из жизни школьника Феди Забывакина и его семьи.

На самом деле каждая история объясняет и иллюстрирует ту или иную технику тайм-менеджмента. С техниками можно просто познакомиться, читая книгу глава за главой, и уже это будет достаточно полезно. Кроме того, в конце каждой истории читателю предлагается самому опробовать описанный метод, используя напечатанные тут же таблицы, листочки ежедневника и т. п. Ребёнок может заполнять эти шаблоны по своему желанию и на своё усмотрение, а потом, если какой-то из методов организации времени и выполнения дел его увлечёт и покажется ему эффективным, применять эти техники по мере необходимости. И наконец, я предположила, что вам, родителям, захочется почитать эту книгу вместе с дочерью или сыном, а затем – также вместе! – попробовать внедрить эти методики в жизнь вашей семьи.

Не все, разумеется. Исключительно те, что именно вам понравились и именно для вас оказались полезными.

Чтобы вам было проще помогать ребёнку освоить премудрости тайм-менеджмента, в конце книги помещены комментарии к каждой истории. Там же, во введении перед комментариями, я пробую объяснить, зачем вообще нужен и почему важен тайм-менеджмент в школе.

Только, пожалуйста, не относитесь к занятиям тайм-менеджментом слишком серьёзно – пусть это будет только игра. Весёлая, радостная и созидательная, направленная на привлечение внимания ребёнка к Его Величеству Времени.

Желаю успехов!

Автор

Благодарности

Сердечно благодарю моего доброго друга и наставника Глеба Архангельского, гуру российского тайм-менеджмента, яркую, уникальную личность! Несколько лет назад ему удалось настолько зажечь меня темой детского тайм-менеджмента, что результатом этого стало издание целого ряда необычных и, я надеюсь, интересных читателю книг. В первую очередь появился единственный в России учебник для студентов и старшеклассников «Тайм-менеджмент. Полный курс», написание которого инициировал и возглавил сам Глеб, а опубликовало издательство «Альпина Паблишер»¹. Затем, также с подачи Глеба, мной была написана первая книга по детскому тайм-менеджменту «Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей»². После этого мы предприняли храбрую попытку внедрить тайм-менеджмент в начальную школу. Был разработан учебный курс «Организация времени» для внеурочной деятельности учащихся 2–4 классов, который оказался весьма востребован учителями³. Возможно, в силу того, что по нему оказалось очень удобно заниматься с детьми тайм-менеджментом: для ребёнка предусмотрена рабочая тетрадь, а для учителя – подробное учебно-методическое пособие, содержащее массу полезной, интересной детям игровой информации. Кстати, это пособие может оказаться удачным подспорьем и в домашних занятиях родителей с детьми. Данный курс преподаётся в школах, работающих по развивающей Образовательной системе «Школа 2100». Именно из него перебрались в нашу книгу герои – Федя Забывакин, Вася Минуткин, Маша Болтушкина, Лена Мечталинка. Очень хочется, чтобы с ними подружились наши читатели – ребята и родители, конечно!

Огромная благодарность моей маме, Галине Сергеевне Жигальцевой, и моим дорогим Кате и Саше Шаровым за любовь, верную дружбу, неизменное понимание и поддержку во всём. Спасибо вам, первым читателям этой книги, за искреннее и добросердечное сопереживание её героям и автору!

Невероятно признательна Наташе Ключ и Татьяне Телегиной, моим партнёрам по проведению тренингов по тайм-менеджменту для детей и родителей, за развитие «детской тайм-менеджерской темы». Отдельное искреннее восхищение и благодарность Наташе Ключ за неиссякаемое творчество и великолепный обмен идеями на стадии задумки этой книги!

Я бы никогда не смогла уделить столько времени этой книге, если бы не поддержка моего боевого заместителя по кафедре Корпоративной культуры и PR Московского финансово-промышленного университета «Синергия» Елены Первушиной. Спасибо большое за профессиональную и качественную помощь в решении оперативных вопросов управления кафедрой и сохранение доброжелательности и оптимизма даже в непростых ситуациях!

Благодарю сотрудников Школы бизнеса «Синергия» и лично её руководителя Григория Аветова за организацию тренингов по тайм-менеджменту для детей и родителей. Отдельное спасибо за гонг, бить в который доставляет детям столько удовольствия ☺

Глубоко признательна творческой команде издательства «Альпина Паблишер» за высокопрофессиональную работу над книгой, и прежде всего Антону Рябову – редактору этой

¹ Тайм-менеджмент. Полный курс: Учебное пособие / Г. А. Архангельский, М. А. Лукашенко, Т. В. Телегина, С. В. Бехтерев; под ред. Г. А. Архангельского. – 3-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 311 с.

² Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / М. А. Лукашенко. – 3-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 297 с.

³ Лукашенко М. А. Организация времени. 2–4 кл. Методические рекомендации для учителя к дополнительной образовательной программе внеурочной деятельности / М. А. Лукашенко, Н. В. Ключ, Т. В. Телегина; под науч. ред. Г. А. Архангельского. – М.: Баласс, 2013. – 160 с. (Образовательная система «Школа 2100»); Лукашенко М. А. Организация времени. Рабочая тетрадь. 2–4 классы / М. А. Лукашенко, Н. В. Ключ, Т. В. Телегина; под науч. ред. Г. А. Архангельского. – М.: Баласс, 2013. – 128 с., ил. (Образовательная система «Школа 2100». Внеурочная деятельность.)

книги – за дотошное, внимательное и очень бережное отношение к авторскому тексту! Искренне благодарю также главного редактора Сергея Турко, арт-директора Юрия Бугу, верстальщика Кирилла Свищёва, корректоров Елену Чудинову и Марию Смирнову.

Особые слова благодарности я хотела бы адресовать людям, вложившим в эту книгу много времени, творческих сил и душевного тепла – иллюстратору Владимиру Фёдорову и руководителю проекта Ольге Равданис.

Всем вам, дорогие коллеги, огромное спасибо за развитие в нашей стране детского тайм-менеджмента, который позволит нашим детям лучше организовывать своё время, больше успевать, а главное – ставить красивые достойные цели, и благополучно их достигать!

История 1

О том, как Федя Забывакин катался на лошадях



Всё началось с того, что во время летних каникул Федя отправился с родителями к морю. Поездка была изумительной: Федя много плавал, научился нырять, но главное – насмотрелся на разных животных, которых просто обожал. Это и морские ежи, и смешно передвигающиеся боком крабы, и белоснежные чайки, которых можно было кормить. Кроме того, неподалёку располагался большущий заповедник. В нём водилось множество удивительно красивых птиц, и можно было запросто увидеть бегущего вдоль дороги кабанчика.

Однажды, когда папа с мамой загорали на берегу, а Федя строил неподалёку замок из песка, он вдруг увидел, как по пляжу передвигается шагом целая конная процессия. Первым шёл красавец-конь шоколадного цвета с чёрными гривой и хвостом. Было видно, что ему очень хочется понестись вскачь, но девушка, сидевшая в седле, не позволяла коню ускорить шаг, чуть натягивая поводья и тихо с ним разговаривая. Феде девушка сразу же понравилась. Он тоже всегда разговаривал с животными и был твёрдо убеждён, что они его отлично понимают. Следом спокойно шла рыжая лошадь, на которой сидела девочка – ровесница Феди. Всадница,

ехавшая впереди, постоянно оглядывалась на девочку; чувствовалось, что та немного побаивается, но изо всех сил старается не подавать виду. Процессию замыкала серая в яблоках кобыла, довольно упитанная, на которой восседала солидная дама. Она очень серьёзно и старательно управляла лошадьё, но та всё равно довольно часто останавливалась.

Зрелище настолько заворожило Федю, что он чуть было не упустил момент. Лошади уже были довольно далеко, когда он вскочил и бросился вдогонку. Сразу поняв, что главная – девушка на первой лошади, он побежал прямо к ней.

– Скажите, а я могу прокатиться на лошади? – поздоровавшись, спросил запыхавшийся Федя.

– Конечно, – ответила девушка. – Меня зовут Люба, я работаю на конюшне неподалёку. Мы катаем всех желающих. Ты умеешь ездить верхом?

– Нет, к сожалению, – признался Федя. – Но я думаю, что это не слишком сложно. Мы как поскачем – рысью или галопом?

– Нет, первый раз мы пойдём шагом. А потом посмотрим, может, в следующий раз попробуем немного пройти рысью. Видишь там, вдалеке, большой белый дом с красной крышей? Приходи туда завтра в девять утра, если надумаешь. Сегодня у нас уже всё расписано.

Люба попрощалась с Федей, и процессия двинулась дальше. Федя ещё некоторое время шел за ними и даже попытался заговорить с девочкой на рыжей лошади, но женщина сзади, видимо её мама, строго крикнула: «Катерина, не отвлекайся, следи за лошадьё». Федя даже и спросить-то ничего не успел.

Последний раз полюбовавшись на них, Федя побежал к родителям.

– Папа, мама, поехали завтра на лошадях! – с ходу крикнул он.

– Почему бы и нет? – поддержал идею папа.

– На каких ещё лошадях? – запротестовала мама. – А вдруг они понесут – и что вы будете делать? Вы ведь сроду на них не сидели! Если они в галоп пойдут – полетите вверх тормашками! По пляжу вон собаки бегают, между прочим. Собака лошади под ноги бросится, та испугается, и вот тебе и всё – представляете: лошадьё поскачет галопом, тут и мастер не удержится, не то что вы!

Но мамина речь только раззадорила папу, и он сказал:

– Это мы ещё посмотрим, кто вверх тормашками полетит. И потом, ты же сама говорила, что всю жизнь надо учиться чему-то новому. Вот и повод у нас с Фёдором появился.

На следующий день вся семья в девять часов утра пришла к дому с красной крышей, где их встретила Люба. Прежде всего Забывакины, конечно, посмотрели всех лошадей. Помимо тех, что Федя видел накануне, там был ещё угольно-чёрный конь с огромными красивыми и какими-то немножко сумасшедшими глазами. Он не мог устоять на месте – всё время как-то приплясывал. Федя даже чуточку испугался.

– Это наш Пират, – сказала Люба. – Он норовистый, поэтому я даю его только очень опытным наездникам или сажусь на него сама.

А ещё там была совершенно расчудесная лошадьё. Не очень большая, светло-коричневая, немножко толстенькая (но совсем немножко!) и спокойная. А рядом с ней стоял точно такой же жеребёнок! Федя забыл обо всём на свете. У него даже пропало желание кататься, а хотелось только любоваться этой лошадьё с жеребёнком, гладить его шелковистую гривку, трогать мягкие-премягкие ноздри и разговаривать с ним обо всём на свете.

– Это Звёздочка, – сказала Люба. – А это Принц, он ещё совсем маленький, и мы все его очень любим. Но на Звёздочке кататься пока нельзя, а то Принц будет волноваться.

И Забывакиным предложили покататься на тех лошадях, которых Федя видел вчера: ему самому досталась рыжая, которую, как оказалось, звали Шишка, мама села на тёмно-коричневого коня Нарцисса, а папа – на серую в яблоках лошадьё по кличке Весна. Люба оседлала Пирата, и они отправились на прогулку.



Путешествие не обошлось без приключения, и оно неожиданно выпало на долю папы. Дело в том, что Весна не оставила свою дурную привычку внезапно останавливаться в задумчивости чуть не на каждом шагу, и поэтому они прилично отстали от остальных. Неизвестно, что именно в какой-то момент так напугало Весну. Возможно, она подумала, что может никогда больше не вернуться в родную конюшню, а возможно, что теперь она будет вечно таскать на себе этого постороннего человека вместо своих хозяев, – кто знает? Кобыла испуганно всхрапнула и вдруг пустилась галопом не разбирая дороги. И неизвестно, чем бы всё это кончилось, если бы не два спасительных обстоятельства. Во-первых, папа успел крепко ухватиться за гриву и седло, а ногами сжать туловище Весны – да с такой силой, что потом, когда всё успокоилось, он сам едва смог слезть с лошади. Во-вторых, остальные всё же не успели уйти слишком далеко.

Когда Весна с трагическим ржанием понеслась сквозь кусты, сородичи сразу же ей ответили, что, дескать, всё хорошо, не переживай. Заметив их, кобыла и в самом деле перестала переживать. Вылетев из кустов и явив Любе и маме с Федей перепуганного до последней степени папу, она вдруг остановилась на всём скаку. Папе и в этот момент удалось удержаться в седле, чем он впоследствии чрезвычайно гордился.

В остальном прогулка прошла спокойно, и Федя был в полном восторге.

– Мне очень понравилось! – сказал он Любе на прощание. – Я готов приходить сюда каждый день!

– У тебя неплохо получается! – похвалила его Люба. – Чтобы регулярно заниматься, тебе нужно кое-что приготовить...

И она перечислила всё, что понадобится для занятий.

Ночью Феде снилось, как он скачет на коне по облакам, и ветер навстречу, и сердце замирает от высоты и скорости...

Еле дождавшись назначенного времени, Фёдор прибежал на конюшню. Его встретила помощница Любы.

– Привет! А где же спортивная форма? В этой одежде тебе будет неудобно! Да и запачкаться на конюшне проще простого... Разве тебя не предупредили?

И тут Федя понял, что он совершенно позабыл всё сказанное Любой. Даже про сухарик или морковку для коня не подумал! Придётся перенести занятие на завтра...

Вечером расстроенный Фёдор сидел за столом и даже не замечал, что именно он ест.

– Да, сегодняшнего занятия не вернуть, – сочувственно сказала мама. – Но я знаю, как всё исправить, чтобы эта ситуация больше не повторялась. И тогда ты не пропустишь много-много радостей и встреч и все они превратятся в удачи и победы твоей жизни!

– И как же это исправить?

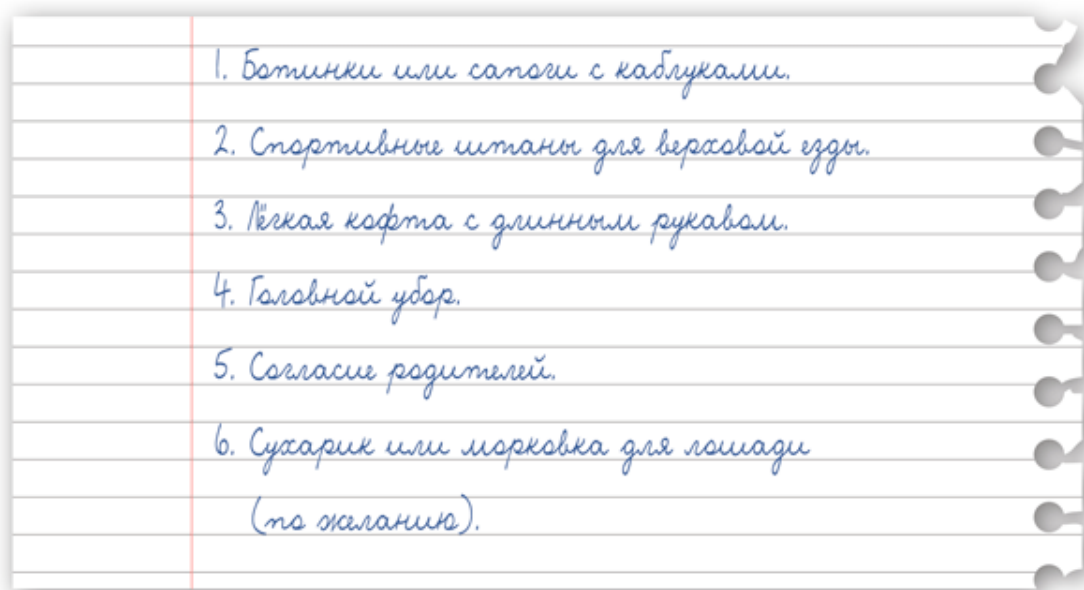
– Возьми чистую тетрадь в линейку или клеточку. Вверху листа поставь сегодняшнюю дату. И дальше по порядку напиши то, что тебе надо сделать. На каждой строчке записывай только одно дело, чтобы было удобнее их видеть.

– А на завтра можно написать дела? – спросил Федя.

– Конечно. Ты можешь составить список на завтра, а если завтра у тебя появятся ещё дела, ты их просто допишешь. Но, по сути, у тебя сейчас только одно важное дело: собрать и взять с собой вещи, которые понадобятся на конюшне. Вот и составь сразу список этих вещей. И тогда, собираясь утром, ты ничего не забудешь. Я всегда так делаю. Когда мы к этой поездке готовились, я первым делом обдумала и записала, что надо взять. И потом не бегала по квартире, судорожно припоминая, не забыли ли мы чего-нибудь, а спокойно собралась.

– Отлично, – сказал Федя. – Пойду запишу всё, что Люба просила принести.

Вот что у него получилось:



А у тебя, уважаемый читатель, много дел? Случается ли, что о каких-то из них ты забываешь?

Возьми любой тетрадный листок и потренируйся на нём составлять список своих дел на день. Успехов!

История 2

О том, как Федя Забывакин записывался в конноспортивный клуб



Вечером за ужином Федя сказал:

– Папа, я твёрдо решил – буду конюхом или наездником.

– Лучше бы ты решил стать топ-менеджером конного завода или владельцем экологической фермы, это сейчас модно, – невозмутимо ответил папа, продолжая есть.

Федя не понял, о чём говорит папа, но переспрашивать не стал. Он всё время вспоминал Звёздочку с Принцем, думал о том, что скоро каникулы закончатся и его встречи с лошадьми тоже. Это его очень расстраивало.

Но папа вдруг сказал:

– Фёдор, а ведь и в нашем городе тоже есть конюшни. Они при конноспортивных комплексах. Там работают конноспортивные клубы. Ты же можешь поступить в такой клуб. Подберут тебе лошадь, будешь учиться ездить верхом, ухаживать и убирать за ней – в общем, всё,

как тебе хочется. Давай поступим так: как вернёмся домой, сразу же запишем тебя в клуб. Идёт?

– Ур-а-а! – закричал Федя. – Конечно, идёт!

Каникулы подошли к концу, и 30 августа Забывакины прилетели домой. Целый вечер был посвящён рассказам о путешествии, бабушка охала и ахала, а маленькая сестрёнка получила много подарков.

А 31 августа выяснилось, что до начала учебного года ещё нужно переделать кучу дел, и Федя с родителями побежали по магазинам за тетрадями, ранцем, школьной формой и множеством других необходимых вещей. Потом спохватились, что Федя вырос из своей спортивной формы, и отправились за новой. Потом им позвонил Федин тренер по айкидо и сообщил, что изменилось расписание тренировок. Теперь они пересекались с занятиями по английскому, и надо было всё заново менять и утрясать. В общем, за этот день все жутко устали. Закончив приготовления к школе, Федя вспомнил, что так и не узнал про конноспортивный клуб, и принялся искать информацию о нём в Интернете. Когда он нашёл всё, что требовалось, было уже поздно, и к телефону в секции никто не подходил. Федя прибежал к маме, чуть не плача, но она сказала, что нечего переживать: завтра позвоним и договоримся. И Федя стал ждать завтрашнего дня.

Первое сентября всегда было для Феди огромной радостью, но в этот раз он еле дождался окончания уроков и, придя домой, принялся звонить в конноспортивный клуб. Долго никто не подходил, наконец трубку снял какой-то мужчина и сказал, что набор в группу уже закончен, вчера был последний день. Федя поблагодарил и положил трубку.

Вошла мама, чтобы позвать его обедать, но, увидев лицо сына, села рядом. Некоторое время они просто сидели и молчали, потом Федя объяснил ситуацию.

– Я скоро вернусь, – сказала мама и ушла.

Через час она позвонила и сказала, чтобы Федя как можно скорее приехал в конноспортивный клуб.

– Прямо сейчас, слышишь? – добавила мама, но Федя уже и так выбежал из дома.



У входа в клуб он увидел маму и очень сурового на вид человека. Они о чём-то разговаривали. Федя, робея, подошёл к ним.

– Здравствуй, Фёдор, меня зовут Олег Тихонович. Твоя мама сказала, что ты мечтаешь работать с лошадьми и у тебя даже есть небольшой опыт. Но в нашем клубе строгие правила. Лошади любят порядок. И у людей должен быть порядок. Все новички проходят у нас до 31 августа испытания, и остаются только те, кто действительно любит лошадей и хочет с ними работать. Сейчас набор закончен и уже начались занятия. Но мы сделаем исключение – возьмём тебя на испытательный срок. Если ты его пройдёшь успешно, то останешься в нашем клубе. Годится? – спросил он и вдруг улыбнулся.

– Конечно годится, – ответил Федя и подумал, что было бы здорово, если бы Олег Тихонович не заметил, как у него дрожат губы.

А вечером в семье Забывакиных состоялся серьёзный разговор. Его начала мама.

– Друзья мои, – сказала она, – после двух последних дней у меня возникло ощущение, что я не только не отдыхала весь последний месяц, но, напротив, должна срочно пойти в отпуск из-за нервного перенапряжения.

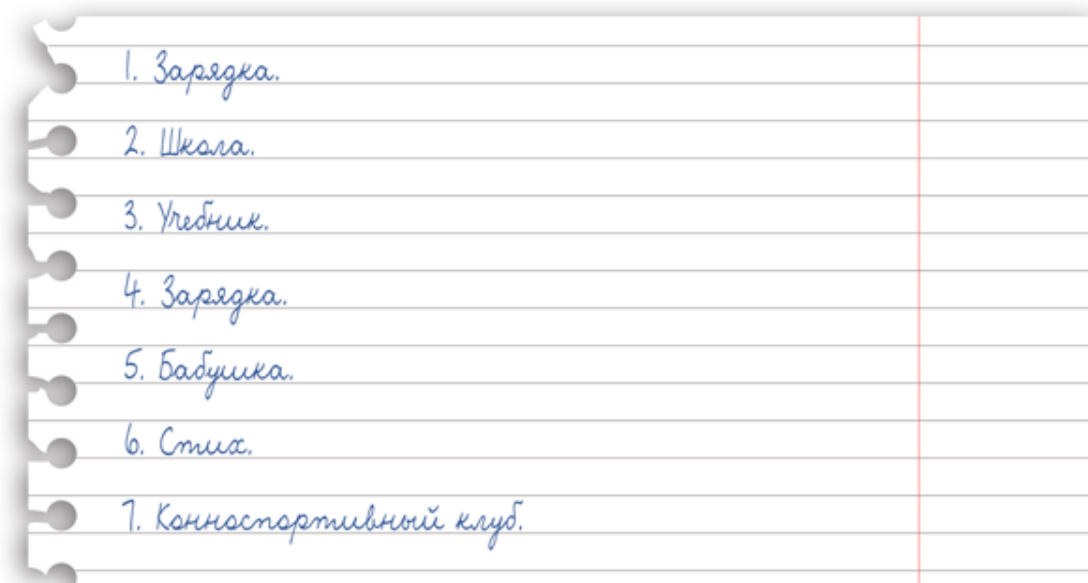
– У меня такое же ощущение, – согласился папа. – На работе навалилось столько дел, и все такие важные и сложные, что, во-первых, я порой не знаю, с чего и начать, а во-вторых, мне кажется, что я всё время о чём-то забываю. Причём это так и есть.

– Пожалуй, нам надо будет **составлять список всех необходимых дел, чтобы ничего не забыть и не упустить**. Если бы мы заранее составили список всего того, что нам нужно было сделать по возвращении домой, то рассчитали бы время и не носились бы по всему городу сломя голову. И не забыли бы вовремя позвонить в конноспортивный клуб, чтобы узнать условия приема в секцию. А тебе, – сказала мама, обращаясь к папе, – я сейчас советую не бросаться сразу решать все проблемы, которые накопились за время отпуска, а вначале составить полный список дел. Мне кажется, что так тебе будет проще увидеть всё, что предстоит сделать, и правильно распределить своё время.

– А я напишу список дел на завтра – ведь что-что, а списки я составлять умею! – гордо заявил Федя.

– Конечно! – хором согласились родители.

И Федя составил свой список – вот такой:



И, довольный, лёг спать.

На следующий день он усердно пытался выполнять всё, что записал накануне, но почему-то безуспешно. Вечером он со вздохом пожаловался маме:

– Не выходит у меня ничего с этим списком, только хуже получается. Дела перепутались, все на меня обиделись...

– Давай посмотрим вместе, – сказала мама, – рассказывай, что у тебя произошло, как ты работал со списком.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.