

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПРОЄКТУ

Розробити індивідуальний проєкт *«Аналіз та оцінка особистої системи тайм-менеджменту»*, проаналізувавши власну систему організації часу та оцінивши ефективність використання інструментів тайм-менеджменту в педагогічній діяльності.

У межах реалізації індивідуального проєкту виконайте наступні завдання (деякі завдання вже вами виконано впродовж підготовки практичних завдань):

I. «Точка А. Хто я?» (діагностика)

1. Аудит системи: опишіть, як ви керуєте часом зараз (плануєте в голові, у блокноті чи хаотично?). Напишіть свою мотивуючу афірмацію на цей семестр.

2 . Пройдіть тест «Визначення ефективності планування»

Інструкція: відповідаючи на питання, оберіть цифру, яка, на вашу думку, позначає положення, що найбільше відповідає дійсності.

Підрахуйте загальну кількість балів.

	ніколи	рідко	іноді	часто	завжди
Як часто Ви здійснюєте планування для того, щоб життєві обставини не виходили з-під Вашого контролю?	1	2	3	4	5
Чи фіксуєте, записуєте Ви свої щоденні плани?	1	2	3	4	5
Як часто Ви використовуєте гнучкість під час виконання завдань свого плану?	1	2	3	4	5
Як часто у Вас виходить повністю виконати всі пункти свого плану на день?	1	2	3	4	5
Як часто Ви плануєте час для найбільш важливих для Вас справ?	1	2	3	4	5
Як часто руйнуються Ваші плани на день через раптово виниклі ситуації?	5	4	3	2	1

Результати

6–10 балів — ефективність планування практично «на нулі». Вам слід подумати про використання нових методів та інструментів для підвищення ефективності планування.

Порада: влаштуйтеся на курси тайм-менеджменту.

11–15 балів — ефективність планування нижча за середній рівень. Можливо, у вас є власна система планування робочого та особистого часу, але вам слід підвищити її ефективність, аби зменшити стрес та посилити контроль над ситуацією.

16–20 балів — середній рівень. Ваша система планування часу працює, але може працювати ще краще. вам слід звернути особливу увагу на те, як ви розставляєте власні пріоритети, справляєтеся з недоречними обставинами та ситуаціями, або на те, як саме ви складаєте свій план на день.

21–25 балів — рівень вищий від середнього. Ваша система з планування добре працює. Підтримуйте її роботу, періодично переглядаючи її для того, щоб упевнюватися, що ви плануєте вирішення саме тих завдань, які найбільш важливі для вас у житті.

26–30 балів — чудовий планувальник... або людина на межі виснаження.

Додайте скриншоти результатів та короткий коментар: чи погоджуєтесь ви з описом вашого типу особистості?

3.SWOT-аналіз вчителя: складіть матрицю ваших сильних сторін, слабких місць, можливостей та загроз у професії.

II. Практики.

1.1. Практика «Колесо балансу»

Мета: Визначення актуальних життєвих сфер, розставляння пріоритетів. Інструкція: Колесо балансу – ефективною практикою, яка дає можливість усвідомити такі питання: з чого складається ваше життя; що для вас дійсно є важливим; в якій області зміни спричинять кардинальні поліпшення у всьому вашому житті; які кроки ви можете зробити, щоб вже протягом найближчих 72 годин змінити своє життя. Оцінюємо кожен сферу по 10-бальній системі – мінімальний бал ставиться від центру кола, максимальний – до кордону, визначаємо межі кола, аналізуємо готовий результат.

1.2. Практика «Хронофаги»

Мета: Пошук особистих хронофагів (поглиначів часу).

Інструкція:.. Індивідуально визначити власних поглиначів часу (сидіння в соціальних мережах, комп'ютерні ігри тощо). Проаналізуйте можливі шляхи боротьби з ними.

Обговорення отриманих результатів. Що допомагає економити час:

- планування (година планування – це економія 50% часу за тиждень);
- використання таймеру для зменшення часу, що витрачається на розмови телефоном;
- оптимізація власної роботи;

- перевірка актуальності виконання завдань;
- контроль занурення в інтернет;
- зведення до мінімуму відволікаючих факторів;
- робити одну задачу за один раз, відмова від багатозадачності;
- акцент на справі.

Мета: Вчитись аналізувати часові витрати дня.

Бланк «Рахую хвилини»

Аналіз результатів :

1.4. Вправа «Я і цілі»

Інструкція: Визначте якими якостями повинен володіти вчитель початкових класів, який прагне до досягнення мети. Порівняйте записані якості зі своїми рисами характеру.

Педагог, який ставить перед собою мету, має такі якості:	Педагог, який не має конкретної мети, має такі якості:
-	-
-	-
Якою мірою я схожий на нього? Визначте це за 10 бальною шкалою.	Якою мірою я схожий на нього? Визначте це за 10 бальною шкалою.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

III. Технологічний стек вчителя

1. Завдання: створити підбірку з 3–5 цифрових інструментів, які економлять ваш час.

Приклад:

Canva (для швидких шаблонів);

ChatGPT (для генерації ідей до планів уроків);

Google Forms (для автоматичної перевірки тестів);

Trello (для ведення проєктів класу).

Результат: Короткий огляд: який інструмент — яку рутинну задачу вирішує.

2. Продемонструйте оптимальні для вас електронні планувальники, за допомогою скрини продемонструйте результат планування.

Презентація власного дослідження відбувається у вигляді створеної презентації (до 15 слайдів) за допомогою інструментів Power Point, Prezi, Canva тощо.