



Сценарий занятия | 2—4 курсы СПО

КАК УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ И ВСЕ УСПЕВАТЬ?

ЖИЗНЬ

высокие нравственные идеалы

СЦЕНАРИЙ
занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»
для обучающихся 2–4 курсов по программам
среднего профессионального образования

ЗАНЯТИЕ 4
КАК УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ И ВСЕ УСПЕВАТЬ?

Дата занятия: 28 сентября 2026 года.

Цели занятия: расширение представлений обучающихся о времени как о личном ресурсе, которым можно осознанно распоряжаться; осмысление связи между ценностями, целями и повседневными действиями; освоение практических инструментов планирования и расстановки приоритетов; раскрытие значения отдыха как обязательной части продуктивности, а не награды за нее; формирование ценностного отношения к профессиональной реализации как источнику удовольствия и удовлетворения.

Формируемые ценности: жизнь, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным.

Основные смыслы

- Время — ограниченный ресурс, и отношение к нему определяет качество повседневной жизни.
- Свободное время является значимой частью жизни человека, создающей возможности для восстановления сил, личностного развития, творчества и получения новых впечатлений.
- Жить в соответствии с ценностями — значит чувствовать, что делаешь свое дело. Профессиональная реализация приносит удовольствие, когда она является продолжением профессиональной идентичности.
- Осознанная организация досуга предполагает умение выбирать занятия в соответствии с собственными интересами,

способностями, характером и актуальными потребностями, а не только ориентироваться на внешние тенденции и предложения.

- Полноценный досуг требует разумного сочетания различных форм активности: цифровых и традиционных развлечений, онлайн- и живого общения, физической активности, творчества и спокойного отдыха.
- Совместное проведение свободного времени с семьей и друзьями способствует укреплению эмоциональных связей, взаимопониманию и формированию общего жизненного опыта.
- Важно уметь выбирать, на что тратить свое свободное время, отдавая предпочтение занятиям, которые не только развлекают, но и делают жизнь более насыщенной, помогают развиваться и приносят чувство настоящего удовлетворения.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Рекомендуемая форма занятия: познавательная беседа. Занятие включает выполнение интерактивного и практического заданий, выполнение заданий в рабочем листе.

Комплект материалов:

- сценарий;
- методические рекомендации;
- дополнительные материалы;
- интерактивное задание;
- практическое задание;
- презентация.

Этапы занятия

Мотивационно-целевой этап: беседа.

Основной этап: беседа, выполнение практического и интерактивного заданий.

Заключительный этап: беседа.

МОТИВАЦИОННО-ЦЕЛЕВОЙ ЭТАП (5 МИНУТ)¹

! Педагог: Сегодня мы поговорим о том, что нельзя накопить, одолжить или купить, — о времени. Бывают дни, когда к вечеру чувствуешь: «Я все успел, день прошел не зря». А бывает наоборот. Вроде бы весь день что-то делал, а что — непонятно, время просто исчезло. Время — это ограниченный ресурс, и отношение к нему во многом определяет качество повседневной жизни. Организованный человек — это не тот, у кого все сделано по списку. Это тот, кто контролирует свое время, знает, чем ему надо заняться, что сделать и зачем.

Вопросы для обсуждения:

- Бывает ли у вас ощущение, что времени постоянно не хватает? На что оно уходит в первую очередь?
- Приходилось ли ловить себя на мысли: «Куда ушел весь день?» Что вы при этом чувствовали?
- Чем «контролировать свое время» отличается от «быть занятым весь день»?

Ответы обучающихся.

! Педагог: Время не исчезает само, мы сами решаем, на что его потратить. Однако часто можно услышать, что продуктивность — это хорошо, а отдых — плохо. Однако отдых — не награда за продуктивность и не слабость, а обязательная часть жизни. Мы будем говорить о свободном времени как о пространстве, которое может восстанавливать, развивать, обогащать и соединять с близкими.

Речь не о том, чтобы «успевать больше», а о том, чтобы успевать жить в соответствии с вашими ценностями, характером и целями.

¹ Методический комментарий: знаком «!» в сценарии обозначены обязательные компоненты занятия, знаком «*» обозначены вариативные компоненты занятия.

ОСНОВНОЙ ЭТАП (35 МИНУТ)

! Педагог: Мы часто думаем, что управлять временем — значит завести ежедневник, скачать приложение, составить список дел и четко следовать расписанию. Но время — это не только личный ресурс. От того, как мы им распоряжаемся, зависит и наша жизнь, и жизнь близких, и дело, которому мы служим, и общий результат. Можно все успевать и не чувствовать радости. А можно жить в соответствии с ценностями — своими, своей семьи, своего народа, своей страны, — и тогда даже трудный день наполняется смыслом.

Прежде чем что-то планировать, нужно ответить на вопросы: «Кто я?» и «Что для меня по-настоящему важно?» Но ответить на них не как отдельный человек, а как гражданин, специалист, член семьи, друг. Потому что человек силен не сам по себе, а в общем деле, в служении Отечеству, в ответственности за тех, кто рядом.

Вопросы для обсуждения:

- Что происходит, если человек живет только по чужому расписанию или только ради личной выгоды?
- Бывало ли так, что вы делали что-то не для себя, а для общего дела? Что вы при этом чувствовали?
- Как понять, что цель действительно ваша и при этом полезна людям, семье, стране?

Ответы обучающихся.

! Педагог организует **выполнение практического задания (презентация к занятию, слайд 2).**

Педагог: Чтобы разобраться, предлагаю выполнить упражнение. Возьмите лист и разделите его на три колонки.

В первой колонке напишите: «Я — ...» Это ваша идентичность: студент, будущий специалист, гражданин России, сын или дочь, друг, член команды, будущий родитель.

Во второй колонке: «Мне важно...» Это ценности: служение Отечеству, ответственность за общее дело, взаимопомощь, честность, уважение к труду, мастерство, крепкая семья, историческая память.

В третьей колонке: «Я хочу...» Это цели и мечты: стать хорошим специалистом, принести пользу людям, укрепить семью, внести вклад в жизнь колледжа, города, страны, сделать что-то нужное для других.

У вас три минуты. Пишите первое, что приходит в голову, не оценивайте и не редактируйте.

Педагог: Теперь посмотрите на свои колонки и соедините линии: какая ценность стоит за каждой вашей целью? Например, цель «стать мастером своего дела» может быть связана с ценностями «созидательный труд», «ответственность», «служение людям». Цель «помогать близким» — с ценностью «крепкая семья». Цель «участвовать в общем проекте» — с ценностью «коллективизм».

! Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было соединить цели с ценностями? Были ли цели, которые «повисли в воздухе»?
- Что вы почувствовали, когда увидели, что какая-то цель не связана с вашими ценностями и не нужна людям?
- Может ли личная цель быть частью общего дела? Приведите пример.

Ответы обучающихся.

! Педагог: Важно понять, что жить в соответствии с ценностями — значит чувствовать, что делаешь не просто свое дело, а нужное дело. Профессиональная реализация приносит радость и удовлетворение тогда, когда она является продолжением

гражданской и профессиональной идентичности, когда человек видит: то, что он делает, нужно не только ему, но и другим — семье, стране. Поэтому управление временем начинается не с расписания. Оно начинается с вопросов: «Что для меня важно?» и «Для чего я это делаю?» Когда есть ответ, появляется понимание, на что говорить «да», а на что — «нет». И тогда время становится пространством общей жизни и общего дела.

! Педагог: Итак, цели должны быть связаны с нашими ценностями, с пониманием того, кто мы и для чего живем. Но даже самая правильная цель остается мечтой, если не превратить ее в конкретный шаг. Как это сделать? Есть простая и надежная схема: «Цель — Реальность — Варианты — Первый шаг». *(Презентация к занятию, слайд 3)*

Цель — это то, чего я хочу достичь. Но важно, чтобы цель была конкретной, измеримой, достижимой (реалистичной) и определенной по времени.

Реальность — это объективная оценка того, что есть сейчас. Где я нахожусь по отношению к цели?

Варианты — это возможные пути. Их всегда несколько, разные дороги, которые могут привести к результату.

Первый шаг — это конкретное маленькое действие, которое можно сделать уже сегодня. Не «когда-нибудь потом», а сейчас.

! Педагог: Посмотрим на примере. *(Презентация к занятию, слайд 4)*

Цель: «Хочу к июню устроиться на работу по специальности на предприятие своего города и расти как специалист».

Реальность: «Сейчас у меня нет резюме, нет портфолио, я не знаю, какие предприятия набирают сотрудников. Оценка по шкале от 1 до 10 — тройка».

Варианты: «Могу пойти на ярмарку вакансий. Могу обратиться к куратору или мастеру производственного обучения. Могу посмотреть материалы по составлению резюме. Могу сходить на стажировку или практику, чтобы получить опыт. Могу поговорить с друзьями, которые уже работают, узнать, где нужны специалисты. Могу обратиться в центр занятости или на предприятие-партнер колледжа».

Первый шаг: «Сегодня до 22:00 открываю файл и пишу черновик резюме на одну страницу» или «Сегодня после занятия подойду к куратору и спрошу, как можно получить такую информацию».

Вопросы для обсуждения:

- Почему важно объективно оценить реальность, а не приукрашивать ее?
- Почему вариантов должно быть несколько? Что будет, если остановиться на одном?
- Как в этой схеме проявляется коллективизм? Может ли человек достичь цели в одиночку?
- Почему первый шаг должен быть маленьким?

Ответы обучающихся.

! Педагог: Вы верно заметили: первый шаг должен быть абсурдно маленьким и конкретным. Не «начать искать работу», а «открыть вкладку с вакансиями и сохранить три ссылки». Не «стать хорошим специалистом», а «сегодня спросить у мастера, что мне подтянуть». Не «наладить отношения в группе», а «завтра поздороваться и спросить, как дела».

Маленький шаг снижает страх, снимает напряжение и дает ощущение движения. А когда мы движемся вместе с другими к общей цели, появляются силы и поддержка. Именно так мечта превращается в дело.

Если по дороге вы понимаете, что цель не связана с вашими ценностями, не служит людям и не помогает общему делу, имейте смелость от нее отказаться. Это позволит освободить время и силы для того, что действительно важно.

*** Педагог:** Мы научились превращать мечту в конкретный шаг. Но чтобы двигаться к цели не рывками, а спокойно, нужно уметь планировать. Планирование — это способ не потерять главное в суете и не растратить силы на второстепенное. Мы планируем свою жизнь не в одиночестве, наши дела связаны с делами семьи, группы, колледжа, города, страны. Поэтому планировать нужно так, чтобы наши шаги не мешали, а помогали общему делу. *(Презентация к занятию, слайд 5)*

! Педагог: Логика планирования строится сверху вниз. Сначала — самое главное, потом — конкретные дела.

Ценности — это то, что для нас по-настоящему важно: служение Отечеству, ответственность, коллективизм, семья, мастерство, честность.

Идентичность — это понимание, кто ты: студент, будущий специалист, гражданин России, товарищ, член коллектива.

Долгосрочные цели — это то, чего мы хотим достичь за год, за пять лет. Например, получить профессию, стать мастером своего дела, создать крепкую семью, принести пользу родному городу.

Среднесрочные задачи — это шаги на месяц: сдать сессию, пройти практику, подготовить проект, помочь товарищам.

Конкретные дела — это то, что мы делаем на неделе и в течение дня: подготовиться к занятию, выполнить задание мастера, позвонить родителям, помочь однокласснику.

Вопросы для обсуждения:

- Почему важно начинать планирование не с дел, а с ценностей?
- Что будет, если человек ставит только краткосрочные цели и не думает о будущем?
- Как в планировании проявляется уважение к другим людям и ответственность перед коллективом?

Ответы обучающихся.

* **Педагог:** Планирование сверху вниз помогает не потерять главное. Когда мы понимаем, зачем учимся, зачем осваиваем профессию, зачем помогаем другим, — даже рутинные дела наполняются смыслом. И наоборот: если делать только то, что «надо», не понимая зачем, быстро приходит усталость и желание отложить все на потом.

Педагог: А теперь поговорим о том, что мешает нам двигаться. Это прокрастинация — склонность откладывать важные дела на потом, заменять их чем-то более легким и приятным. Знакомо?

! Вопросы для обсуждения:

- Почему мы часто откладываем важные дела? Что стоит за этим: лень, страх, усталость, непонимание, как делать?
- Бывало ли так, что вы откладывали дело, а потом делали его в спешке и с плохим результатом?
- Как прокрастинация одного человека может повлиять на других — на группу, на команду, на общее дело?

Ответы обучающихся.

! Педагог: (презентация к занятию, слайд 6) Прокрастинация — это не лень, часто за ней стоит страх ошибиться, неуверенность в своих силах или неумение разбить большое дело на маленькие шаги. И здесь снова помогает принцип маленьких шагов, о котором мы

говорили. Но есть и еще один важный момент: когда мы откладываем, мы подводим не только себя. В общем деле важно вовремя сделать свою часть, чтобы не подвести коллег.

Вопросы для обсуждения:

- Бывало ли так, что вы откладывали дело, потому что боялись сделать его плохо?
- Приходилось ли вам работать в группе, где кто-то не сделал свою часть вовремя? Что вы чувствовали? Как это повлияло на общий результат?
- А бывало ли наоборот: вы сами задержали свою часть работы, и из-за этого пострадали другие?
- Какие конкретные приемы помогают вам начать дело, когда не хочется?

Ответы обучающихся.

* **Педагог:** Мы много говорили о целях, планировании, ответственности. Но человек не может все время работать и достигать. Отдых — это не награда за продуктивность и не слабость. Это обязательная часть жизни, без которой невозможно ни учиться, ни трудиться, ни приносить пользу другим. Если мы не восстанавливаем силы, мы не сможем помочь ни семье, ни друзьям, ни стране. Поэтому отдых — это тоже ответственность перед общим делом.

! **Педагог:** Отдых бывает разным. Условно можно выделить три типа. (Презентация к занятию, слайд 7)

Первый — восстановление (пассивный отдых): сон, тишина, «ничего не делать».

Второй — активный отдых: спорт, прогулки, хобби. Смена деятельности переключает мозг и помогает восстановиться.

Третий — эмоциональный и духовный отдых: время без обязательств, природа, размышления, общение с близкими. Для одних это одиночество, для других — компания друзей.

Вопросы для обсуждения:

- Какой отдых чаще всего выбираете вы? Как вы себя чувствуете после него?
- Бывало ли так, что вы отдыхали, а усталость не проходила? Почему?

Ответы обучающихся.

! Педагог организует *выполнение интерактивного задания «Типы отдыха».*

*** Педагог:** Хорошо про себя знать, какой сейчас отдых тебе подойдет больше всего. Здесь есть и другая крайность. Иногда «полезный досуг» сам становится проблемой. Студент одновременно учится, работает, занимается спортом, проходит дополнительные курсы, развивает несколько хобби и постоянно пытается «использовать время максимально эффективно». Это тоже неправильно. Человеку необходимо восстанавливаться.

! Вопросы для обсуждения:

- Почему стремление все время «использовать эффективно» может привести к истощению?
- Как вы понимаете слова «время не обязано постоянно приносить результат»?

Ответы обучающихся.

*** Педагог:** Не существует универсального «правильного» отдыха и досуга. Для одного лучший вечер — встреча с друзьями, для другого — книга и тишина, для третьего — тренировка, для четвертого — компьютерная игра. Задача не в том, чтобы найти

«самое полезное» занятие, а в том, чтобы понимать собственные потребности и делать осознанный выбор.

Почему свободное время так легко забирает телефон? Бесконечная лента, короткие видео, уведомления, игры, сериалы — все это создано, чтобы удерживать наше внимание. Но важно не то, что «телефон — зло», а то, осознанно ли мы выбираем провести час в телефоне или обнаруживаем, что час уже прошел. Цифровой досуг может быть и полезным, и приятным. Главное — чтобы он не заменял живого общения и не крал время у важных дел.

! Вопросы для обсуждения:

- Бывало ли с вами такое: зашли в телефон на минуту, а прошел час?
- Что полезного можно делать в цифровой среде? (Общение с людьми, доступ к знаниям, творчество, музыка, поиск информации)
- Как использовать цифровые возможности, но не терять контроль?

Ответы обучающихся.

* **Педагог:** Совместный досуг, время, проведенное с близкими, с семьей и друзьями, может быть очень простым: прогулка, приготовление еды, поездка, просмотр фильма, настольная игра, разговор, небольшое путешествие. При этом появляются общие воспоминания, эмоциональная близость, взаимопонимание, ощущение принадлежности, поддержка. Это укрепляет семью, дружбу, коллектив.

! Вопросы для обсуждения:

- Почему время, проведенное вместе, иногда оказывается ценнее самой активности?
- Что вы чувствуете, когда вспоминаете такие моменты?

Ответы обучающихся.

! Педагог: Посмотрим на несколько простых инструментов, которые помогают управлять временем. (*Презентация к занятию, слайд 8*)

! Педагог: Мы часто планируем дела, не учитывая, что наша работоспособность меняется в течение дня. Утром мы можем быть собранными, днем — уставшими, вечером — снова активными. Трекер энергии помогает понять свои пики и спады.

Как его вести? В течение недели отмечайте по часам уровень своей энергии от 1 до 10 и записывайте, что на него повлияло: сон, еда, спорт, общение, погода, настроение. Через неделю вы увидите закономерности: когда вам лучше делать сложные дела, а когда — простые. Например, если энергия на пике с 10 до 12, планируйте на это время подготовку к экзамену или сложную работу. Если спад после обеда — оставьте легкие задачи.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, почему важно учитывать свою энергию, а не только список дел?
- Замечали ли вы, что в одно время суток вам легче учиться, а в другое — труднее?

Ответы обучающихся.

! Педагог: (*презентация к занятию, слайд 9*) Матрица приоритетов. Это четыре квадрата: «важно и срочно», «важно, но не срочно», «срочно, но не важно», «не важно и не срочно». Возьмите свои текущие дела и распределите их по квадратам. Дела из первого квадрата делаем сразу. Дела из второго — планируем, это наши цели и развитие. Дела из третьего — стараемся делегировать или делать быстро, если нельзя отказаться. Дела из четвертого — точно убираем.

Вопросы для обсуждения:

- Какие дела чаще всего попадают в первый квадрат? А во второй?
- Что будет, если все время тратить только на срочные дела и забывать о важных?

Ответы обучающихся.

! Педагог: (презентация к занятию, слайд 10) Правило 5 минут. Для мелких задач, которые не хочется делать, но они все равно висят: если дело занимает меньше пяти минут — сделайте его сразу. Часто их называют лягушками — мелкое и неприятно, но маленькое. Позвонить, написать, убрать, ответить на сообщение. Это освобождает голову от лишнего и снижает тревогу.

Вместо списка дел, который часто давит и вызывает тревогу, вечером запишите то, что вы уже сделали. Такой дневник «Сделано за день», даже мелочи. Это повышает ощущение контроля и снижает тревогу. Вы видите, что день прошел не зря, и это дает силы двигаться дальше. (Презентация к занятию, слайд 11)²

Вопросы для обсуждения:

- Какой из инструментов кажется вам самым простым и удобным?
- Какой вы хотели бы попробовать уже сегодня?
- Могут ли эти инструменты помочь не только вам, но и вашей группе, команде?

Ответы обучающихся.

Педагог: Вы можете выбрать те инструменты, которые подходят именно вам. Но важно помнить: управлять временем — значит выбирать, чему сказать «да», а чему — «нет».

² Методический комментарий. Предложите студентам воспользоваться шаблоном такого дневника «Сделано за день». Шаблон опубликован в разделе «Материалы для проведения занятия».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (5 МИНУТ)

! Педагог: (презентация к занятию, слайд 12) Когда мы говорим «да» учебе, мастерству, помощи близким, общему делу — мы становимся сильнее и полезнее. Когда говорим «нет» пустому, навязанному, разрушительному — мы сохраняем силы для главного.

Вопросы для обсуждения:

- Что для вас стало самым важным открытием на сегодняшнем занятии?
- Какой инструмент управления временем вы хотели бы попробовать применить в своей жизни уже на этой неделе?
- Как вы думаете, почему умение распоряжаться временем важно не только для личного успеха, но и для коллектива, для семьи, для страны?

Ответы обучающихся.

Педагог: Это и есть успевать все — успевать жить свою жизнь, в которой есть смысл, есть дело, есть люди, ради которых стоит стараться.