



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ



Рекомендации к просмотру и прочтению | 2—4 курсы СПО

КАК УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ И ВСЕ УСПЕВАТЬ?

ЖИЗНЬ

высокие нравственные идеалы

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ, ИЛИ КАК УСПЕТЬ ВСЁ И СРАЗУ

ЛЕКЦИЯ 1. ВИТАЛИЙ КОБЗЕВ



<https://rutube.ru/video/bd7a5771ebdff9d71507142588bba360/?r=wd>

ЛЕКЦИЯ

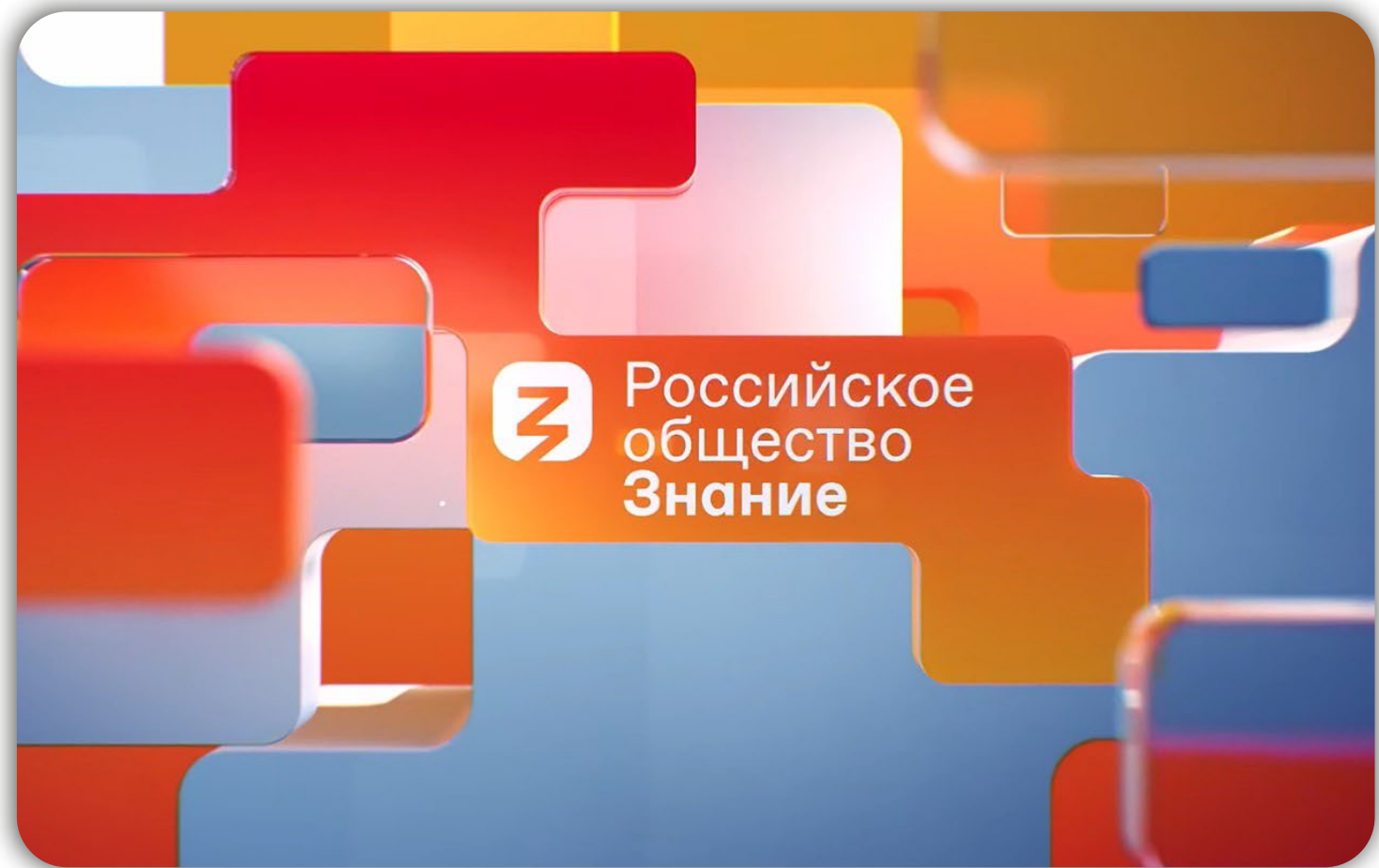
Виталий Кобзев рассказывает о том, как совмещать учёбу, работу, хобби и другие направления жизни, не отказываясь от важных интересов. Спикер предлагает систему планирования: определить цели, разбить их на годовые и месячные задачи, а затем планировать каждый день. Особое внимание уделяется умению расставлять приоритеты и при необходимости менять свои планы.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАССУЖДЕНИЯ

- Почему важно уметь расставлять приоритеты, если у человека много интересов и целей?
- Как планирование на год, месяц и день помогает двигаться к большой цели?
- Почему иногда необходимо менять свои цели и планы? Можно ли считать это не неудачей, а частью развития?

ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК БОЛЕЗНЬ XXI ВЕКА

РОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО «ЗНАНИЕ»



https://vkvideo.ru/video-135454514_456241559

ЛЕКЦИЯ

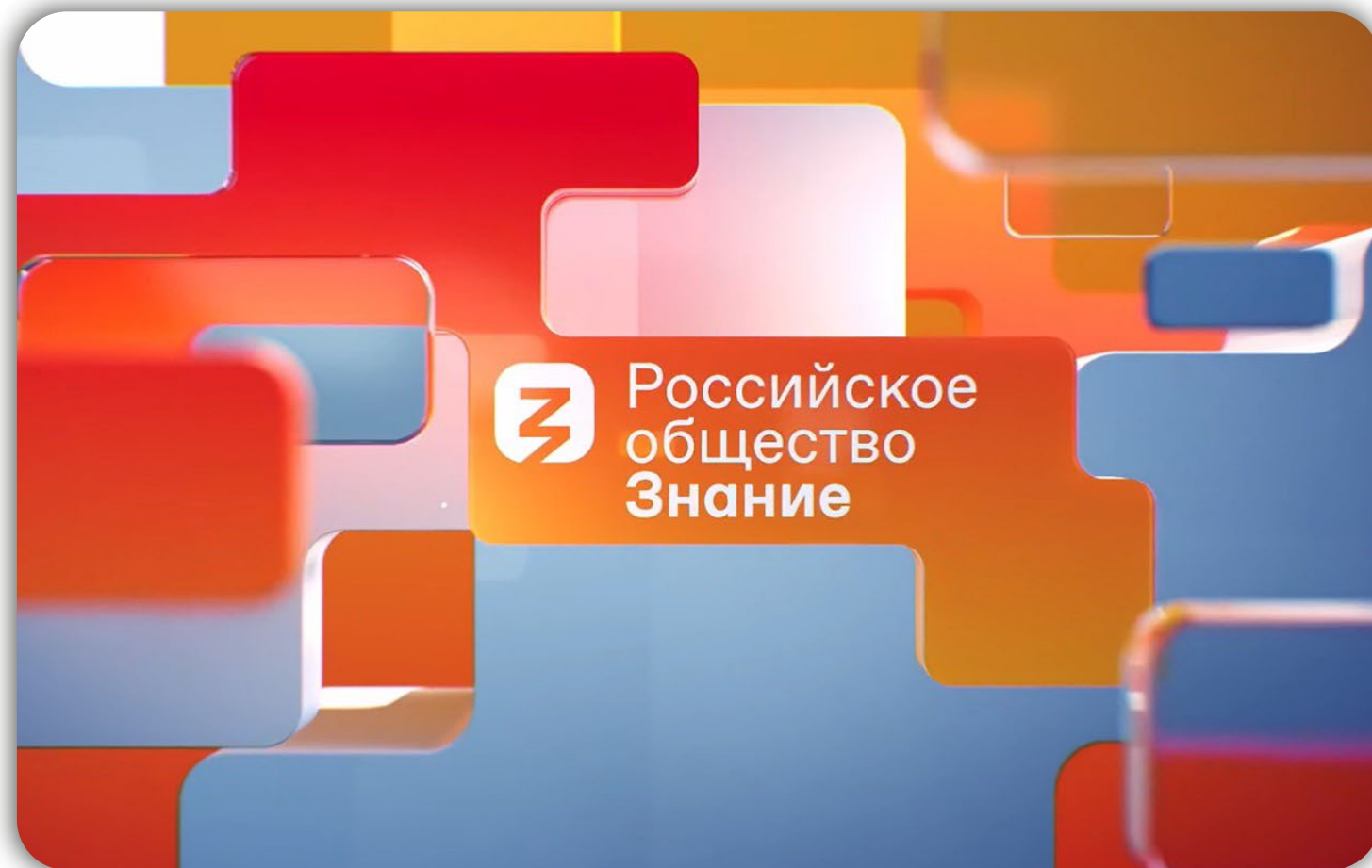
Видео раскрывает актуальную проблему откладывания дел на потом, которая в современном мире стала массовым явлением. В лекции клинический психолог объясняет, чем прокрастинация отличается от обычной лени, разбирает основные причины прокрастинации, рассказывает о разных типах прокрастинаторов и о том, как внутренние установки незаметно подталкивают откладывать важные задачи. Особое внимание уделено практическим способам справиться с этим состоянием.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАССУЖДЕНИЯ

- Спикер называет прокрастинацию «болезнью XXI века». Как думаете, почему именно сейчас, а не сто лет назад? Что изменилось в жизни людей?
- Чем, согласно лекции, прокрастинация отличается от лени?
- В лекции говорится о конфликте между внутренним «ребёнком» и внутренним «родителем». Попробуйте узнать себя: какая часть в вас обычно побеждает при необходимости выполнять обязательные дела?

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

РОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО «ЗНАНИЕ» (СЗФО, МАРИНА ЦАТУРЯН)



<https://rutube.ru/video/cd981d2e4872a1ee413852a86b73c4c9/>

ВИДЕО

Практико-ориентированное выступление от Марины Цатурян, кандидата психологических наук, доцента кафедры психологии, педагогики и социальной работы ВОГУ. Лекция поможет разобраться, как осознанно управлять своим временем и не выгорать в условиях постоянных задач. Лектор освещает типичные ошибки в планировании и предлагает прикладные техники для мотивации к совершению дел и повышения продуктивности.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАССУЖДЕНИЯ

- Что лектор говорит о прокрастинации и как объясняет её причины? Согласны ли вы с такой трактовкой?
- Лектор называет несколько «ловушек», в которые попадают люди при планировании времени. Какие из них вам наиболее знакомы из личного опыта?
- Что лектор говорит о многозадачности? Почему иллюзия «делать всё одновременно» снижает результат, а не экономит время?

ЭТО МОЁ ВРЕМЯ!

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ: КАК УСПЕВАТЬ БОЛЬШЕ, А УСТАВАТЬ МЕНЬШЕ
МАРИАННА ЛУКАШЕНКО, АНТОНИНА СИДЕЛЬНИКОВА

КНИГА

Книга специально предназначена для подростков и посвящена организации времени, постановке целей, мотивации, борьбе с откладыванием дел и распределению времени между учёбой, спортом, общением и другими занятиями. Авторы предлагают рассматривать управление временем как средство достижения собственных целей, а не как бесконечную гонку за продуктивностью.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАССУЖДЕНИЯ

- Как понять, какие дела действительно приближают тебя к твоей цели?
- Почему умение отдыхать так же важно, как и умение работать и учиться?
- Как грамотное управление временем может помочь человеку двигаться к своей мечте?



<https://www.chitai-gorod.ru/product/eto-moe-vrem-a-tajm-menedzent-dla-podrostkov-kak-uspevat-bol-se-a-ustavat-men-se-3143342>

ВРЕМЯ. БОЛЬШАЯ КНИГА ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

ГЛЕБ АРХАНГЕЛЬСКИЙ

Глеб Архангельский

Время



БОЛЬШАЯ КНИГА
ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

КНИГА

Систематическая книга российского специалиста по управлению временем. Автор рассматривает планирование, расстановку приоритетов, организацию работы и бережное отношение к собственному времени. Архангельский — один из наиболее известных российских специалистов в области тайм-менеджмента; он защитил диссертацию по этой теме и основал движение «Лига „Время“».

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАССУЖДЕНИЯ

- Почему автор называет время ресурсом, который невозможно вернуть?
- Как научиться отличать действительно важные дела от тех, которые только создают ощущение занятости?
- Что значит «бережно относиться ко времени»? Можно ли применить этот принцип не только к учёбе и работе, но и к отношениям с близкими?

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ. КАК ВСЁ УСПЕТЬ?

НИНА ЗВЕРЕВА, СВЕТЛАНА ИКОННИКОВА

КНИГА

Книга посвящена практическим способам организации времени и особенно хорошо подходит старшеклассникам, которым необходимо совмещать учёбу, подготовку к экзаменам, увлечения и личную жизнь. В центре внимания — не максимальная занятость, а умение организовать день так, чтобы находить время для действительно значимых целей. Книга получила положительные отзывы читателей за доступную и практическую подачу.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАССУЖДЕНИЯ

- Какие привычки чаще всего заставляют человека откладывать важные дела?
- Как правильно распределить время между обязанностями и тем, что приносит радость?
- Можно ли считать человека успешным, если он всё успевает, но совсем не оставляет времени для семьи, друзей и отдыха? Почему?



<https://www.ozon.ru/product/taym-menedzhment-kak-vse-uspet-ikonnikova-svetlana-gennadevna-zvereva-nina-vitalevna-1212833123/>