

**Государственное автономное учреждение Владимирской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
Муромский филиал**

**Умение работать с инструкцией и знание  
техник тайм-менеджмента как основа  
успешной подготовки к экзаменам.  
(с использованием игры «Тайм-менеджмент»  
от Brainy Traini)**

**Педагог-психолог Скалина Светлана Юрьевна  
2026 год**

## Упражнение «Инструкция»

1. Прочтите все пункты, прежде чем что бы то ни было делать.
  2. Напишите своё имя в правом верхнем углу своего листа.
  3. Обведите кружочком свое имя, написанное на листе.
  4. Нарисуйте ПЯТЬ МАЛЕНЬКИХ КВАДРАТОВ в верхнем левом углу листа.
  5. Поставьте крестик в каждом квадрате, описанном в пункте 4.
  6. Обведите каждый квадрат окружностями.
  7. Напишите свою ФАМИЛИЮ в левом верхнем углу своего листа.
  8. В центре листа напишите слово ДА.
  9. Обведите КРУЖОЧКОМ это слово.
  10. Поставьте КРЕСТИК в левый нижний угол листа.
  11. Нарисуйте над этим крестиком ТРЕУГОЛЬНИК.
  12. Обведите кружочком этот треугольник.
  13. Сложите в столбик в нижней части листа числа 896 и 472.
  14. Прodelайте ручкой ТРИ ДЫРОЧКИ в правом нижнем углу листа.
  15. Если Вы выполнили упражнение, то включите микрофон и скажите громко «Я сделал (а)!!!!».
- o Теперь, когда Вы согласно п.1 внимательно прочитали весь текст, выполните только то, что написано в пункте 2, и пошлите в эфир смайлик.



**Ориентирование во времени**

Света уже целых 3 часа летит из Владивостока в Москву. Разница во времени между городами 7 часов. На какое время Свете перевести часы, чтобы они показывали московское время, если сейчас они показывают 15:30?

**Целеполагание**

Вчера друг дал Лизе покататься на электросамокате, и теперь Лиза мечтает, чтобы у неё тоже был самокат. Какая из формулировок является наиболее конкретной целью?



- Когда-нибудь обязательно куплю самокат, чтобы кататься, где захочу.
- Хочу купить самокат, как у Игоря, который можно заряжать дома от розетки.
- К началу лета хочу купить самокат в каком-нибудь магазине.
- К началу лета хочу купить самокат, как у Игоря.

**Логистика**

Папа Димы вышел на станции из поезда, чтобы купить черешню, а поезд уехал. Какой таксист предлагает лучший маршрут, чтобы догнать поезд и сесть в него на следующей станции?



а) Поезду через Верхние Булки! Так точно успеем!

б) Поезду через Хлебово! Так точно не опоздаешь!

**Делегирование**

После дня рождения Тани осталось много грязной посуды, грязный пол и куча мусора. Как Тани лучше всего попросить друзей ей помочь?



- Ой, какой бардак остался! Родители будут ругаться. Как же мне это всё убрать?!
- Ребята, мне нужна помощь в уборке. Дима, можешь помыть посуду? Ира, вынеси, пожалуйста, мусор, а я подмету пол.
- Вы тут намусорили, вы и убирайте. У меня сегодня праздник!

**Продуктивность**

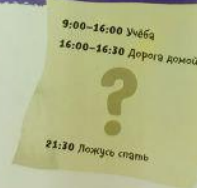
Завтра у Милены важная контрольная по математике. Обычно она ложится спать в 10 вечера. Сегодня Милена вернётся домой только в 8 вечера. Как ей лучше поступить?



- Лечь спать позже, чтобы успеть больше выучить и повторить.
- Порисовать и пойти спать в обычное время: во время рисования примеры сами вспомнятся и отложатся в памяти.
- Посвятить полчаса повторению правил и решению примеров и лечь спать в обычное время.

**Приоритеты**

Полина составила список дел после школы на сегодня и отметила время на их выполнение. Что из этого списка придётся перенести на другой день?



- Выгулять Тотошку (30 мин.)
- ДЗ на завтра (3 часа)
- Поболтать по телефону с Дашей (30 мин.)
- Ужин и дела перед сном (1,5 часа)
- Почитать книгу (30 мин.)
- Научиться печь ватрушки (1,5 часа)

**Планирование**

Получится у Игоря сдать сегодня книги в библиотеку? Она работает с 10:00 до 16:00 и расположена в 20 минутах от дома Игоря.

**План дня Игоря**

9:00	Зарядка 9:00
10:00	Онлайн-урок английского 10:00–11:00
11:00	Помощь маме 11:30
12:00	Обед с семьей 12:00
13:00	Уборка 13:00–14:00
14:00	Игра на гитаре 14:00–15:00
15:00	Футбол во дворе 15:00–16:00
16:00	

Целеполагание



Пятиклассник Толик поставил себе на год несколько целей. Какую цель более вероятно достичь?



- а. Через год заговорить на английском.
- б. Научиться петь.
- в. К следующему лету проплыть километр без отдыха.
- г. Начать бегать каждый день и через месяц пробежать первый марафон 42 км.

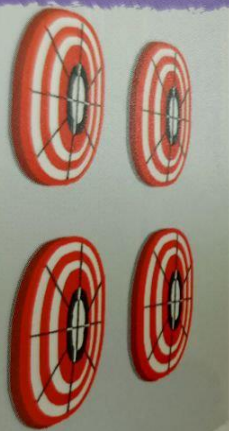
ОТВЕТ



Целеполагание



Пятиклассник Толик поставил себе на год несколько целей. Какую цель более вероятно достичь?



- а. Через год заговорить на английском.
- б. Научиться петь.
- в. К следующему лету проплывать километр без отдыха.
- г. Начать бегать каждый день и через месяц пробежать первый марафон 42 км.

**ОТВЕТ**

**в.** К следующему лету проплывать километр без отдыха.

Эта цель сформулирована наиболее конкретно: понятно, когда и как можно оценить результаты. Если к началу следующего лета получится проплыть 1 км без остановок — цель выполнена.

Первые две цели сформулированы слишком размыто: неясно, как оценить результат.

Последняя цель сформулирована максимально чётко, но для человека, который только собирается начать бегать, выбраны нереальные сроки исполнения.

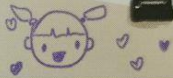
Планирование



Смогут ли Даша и Маша сегодня вместе сходить в кино? Фильм идёт 1 час 30 минут. Сегодня есть два сеанса: в 14:00 и в 18:15.



Расписание Даши



- 9:00–9:30 Зарядка
- 11:00–12:00 Уборка
- 12:00–13:00 Обед в парке с друзьями
- 19:30–21:00 Тренировка по танцам

Расписание Маши

- 9:00–9:30 Зарядка
- 12:00–13:00 Обед в парке с друзьями
- 13:30–15:00 Сделать уроки
- 20:00–20:40 Погулять с собакой

ОТВЕТ



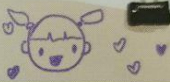
## Планирование



Смогут ли Даша и Маша сегодня вместе сходить в кино? Фильм идёт 1 час 30 минут. Сегодня есть два сеанса: в 14:00 и в 18:15.



### Расписание Даши



9:00–9:30 Зарядка  
11:00–12:00 Уборка  
12:00–13:00 Обед в парке с друзьями  
19:30–21:00 Тренировка по танцам

### Расписание Маши

9:00–9:30 Зарядка  
12:00–13:00 Обед в парке с друзьями  
13:30–15:00 Сделать уроки  
20:00–20:40 Погулять с собакой

## ОТВЕТ

**Маша может сделать уроки утром, например с 10:00 до 11:30, и тогда девочки успеют на сеанс в 14:00.**

Дела, не привязанные строго ко времени (тренировка по танцам) или не согласованные с другими людьми (обед с друзьями), можно перенести, чтобы освободить время для других важных дел.

Логистика



Паша хочет поставить будильник, чтобы подольше поспать, но успеть к первому уроку в 9:00. На какое время ему поставить будильник, если:

- Утренние дела от звонка будильника до выхода из дома занимают 30 минут, ведь портфель Паша собирает с вечера.
- Автобус довозит до школы за 15 минут, ходит каждые 5-10 минут.
- Путь до класса от автобусной остановки у Паши занимает 15 минут, включая переобувание сменки и дезинфекцию рук.

- а. На 8:00
- б. На 7:20
- в. На 7:45



ОТВЕТ

### Логистика



Паша хочет поставить будильник, чтобы подольше поспать, но успеть к первому уроку в 9:00. На какое время ему поставить будильник, если:

- Утренние дела от звонка будильника до выхода из дома занимают 30 минут, ведь портфель Паша собирает с вечера.
- Автобус довозит до школы за 15 минут, ходит каждые 5-10 минут.
- Путь до класса от автобусной остановки у Паши занимает 15 минут, включая переобувание сменки и дезинфекцию рук.

- а. На 8:00
- б. На 7:20
- в. На 7:45



### ОТВЕТ

**в.** На 7:45

При планировании важно учитывать не только прямые затраты времени «в пути», но и возможное время ожидания — здесь это интервал движения автобуса. А ещё нужно несколько минут на подготовку к уроку, ведь не хочется вбежать в класс со звонком и отвлекать весь класс, копаясь в портфеле.

Приоритеты



Гоша хочет поступить в университет на программиста. Каждые сутки он тратит 10 часов на сон, час на завтрак, 6 часов проводит в школе и ещё час на дорогу до школы и обратно. Помоги ему расставить эти дела на день в порядке важности и понять, от чего придётся отказаться.



Дела

Время  
(час)

Выполнение домашнего задания	2
Занятие в кружке настольного тенниса	1
Ужин	1
Компьютерные игры	1
Занятие с репетитором по информатике	1
Помочь папе ковыряться в капоте Нивы	1
Сходить в магазин за продуктами	1

ОТВЕТ



### Приоритеты



Гоша хочет поступить в университет на программиста. Каждый сутки он тратит 10 часов на сон, час на завтрак, 6 часов проводит в школе и ещё час на дорогу до школы и обратно. Помоги ему расставить эти дела на день в порядке важности и понять, от чего придётся отказаться.



Дела

Время  
(час)

Выполнение домашнего задания	2
Занятие в кружке настольного тенниса	1
Ужин	1
Компьютерные игры	1
Занятие с репетитором по информатике	1
Помочь папе ковыряться в капоте Нивы	1
Сходить в магазин за продуктами	1

### ОТВЕТ

У Гоши остаётся всего 6 часов ( $24-10-1-6-1=6$ ). В список придётся включить домашнее задание и занятие с репетитором — это приближает Гошу к цели. Ужин тоже никак не пропустишь — на голодный желудок знания усваиваются плохо.

Осталось всего 2 часа — их лучше всего посвятить любимым занятиям, которые помогут отвлечься от учёбы, сменить деятельность и передохнуть. Спорт — идеально, а компьютерные игры лучше пропустить.

Ориентирование во времени



Рита экспериментирует с рецептами. Сегодня она решила сварить фасолевый суп с лапшой. Сколько времени ей понадобится на приготовление, если время приготовления фасоли 2 часа, овощей — 30 минут, а лапши — 5 минут?



ОТВЕТ

Ориентирование во времени



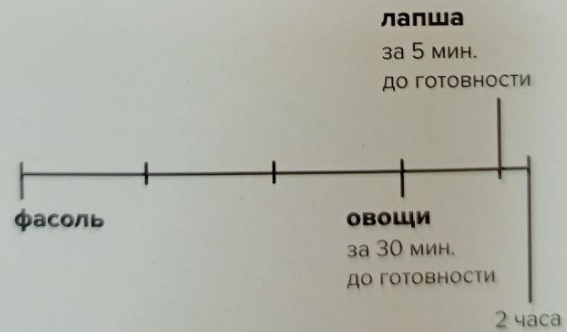
Рита экспериментирует с рецептами. Сегодня она решила сварить фасолевый суп с лапшой. Сколько времени ей понадобится на приготовление, если время приготовления фасоли 2 часа, овощей — 30 минут, а лапши — 5 минут?



ОТВЕТ

**2 часа.**

Так как можно варить всё одновременно!



# Варианты занятий

## Индивидуальный тренинг

- o Такой формат позволяет ребенку максимально сконцентрироваться на задании и дает достаточно времени на размышления.

## Интеллектуальный турнир

- o Соревновательный вариант игры, который добавит азарта к занятиям.

**Спасибо за работу!**

