

**Тема:** «Як навчитись цінувати і розраховувати час?»

**Мета:** навчити учнів цінувати свій час, бути організованими, пунктуальними, ощадливими.

Учитель: Жив на світі маленький Хлопчик. Він грався і радів життю. І завжди ходив поруч із ним і радів життю його Час. Він був великим, товстим, рум'яним – одним словом, його було багато. Вистачало часу на все: і у футбол пограти, і телевизор подивитися. І не було у Хлопчика проблем з часом, а у Часу – з ним.

Хлопчик підріс. У нього з'явилися друзі, колеги, появились Справи. Кожна Справа вимагала часу. Хлопчик відрізав від нього по шматку: то машину відремонтувати. То з дівчиною погуляти. А час іде і всміхається: «Ще є час!»

Друзі, знайомі, колеги підходили до хлопчика із своїми проблемами і турботами. І кожна їх справа вимагала його часу. Не завжди Хлопчик хотів допомагати іншим, але і вони не раз йому допомогли, тому мав їм віддячити, але як це зробити, коли вдома триголовий монстр ТЕТЕКО ( телевизор, телефон, комп'ютер) і вони теж його кличуть.

Озирався іноді хлопчик на час, який він сам шматував. Який рвали інші люди на шматки, але не говорив нічого: то соромно, то страшно, то незручно. Настав момент. Коли часу в нього більше не було.

Прийшов до нього син і сказав: «Тату, ходім в зоопарк чи кіно!»

- Вибач, сину, але в мене немає часу!

Зателефонував його батько:

- Як ти, сину, чому не дзвониш?

- Вибач, тату, але в мене немає часу!

Час – безцінний і непомітний. Тому на сьогоднішньому занятті ми повинні навчитися ставити цілі, планувати життя так, щоб, коли озирнулися назад, то побачили свій усміхнений радісно час, який ще буде разом із нами.

## **2. Повідомлення теми і мети виховної години**

Нехай підождуть невідкладні справи.

Я надивлюсь на сонце і на трави.

Наговорюся з добрими людьми.

Не час минає, а минаєм ми.

А ми минаєм... ми минаєм... так-то...

А час - це тільки відбивання такту.

Тік-так, тік-так... і в цьому вся трагічність.

Час - не хвилини, час - віки і вічність.

А день, і ніч, і звечора до рання -

це тільки віхи цього проминання.

Це тільки мить, уривочок, фрагмент.

Остання нота ще бринить в повітрі,-

дивися: Час, великий диригент,

перегортає ноти на пюпітрі.

### 3. Технологія «Асоціативний куш».

Діти, давайте поміркуємо, що таке час? Спробуймо створити асоціативний куш до слова час. Які слова виникають у вас? (годинник, пора, життя, розпорядок, режим, встигнути, не запізнитися).

Учитель. Дійсно, ці всі слова відносяться до часу. А якщо давати точне визначення, то час – це певний момент, під час якого відбувається що-небудь: час вставати або час йти до школи.

Ще давні мудреці билися над цією проблемою і загадкою. Здавалося б, що може бути простіше за час? Адже він існує, ніби всюди — будь-яка подія протікає в часі, та й наше життя теж... Але якщо трохи за-мислитися, то ми опинимося перед великою таємницею Часу.

Вони говорили: «Не можна двічі ввійти в одну й ту саму ріку». Оскільки між першим і другим разом пройде якийсь час — і та вода, у яку ми входили в перший раз, просто витече. У ріці вже буде нова вода, а отже, і сама ріка вже буде іншою.

Так і з часом. Він тече всюди і постійно. І не можна ввійти двічі в ріку Часу. Тобто нічого не можна зробити в однаковий спосіб. Дуже подібні одна на одну події будуть усе-таки різними, тому що вони розділені в часі. І тому жодна секунда не схожа на іншу. Крім того, ця «єдина» секунда ніколи не повториться! Можна скільки завгодно раз опинитися в «тому ж самому місці», але опинитися там у «той же самий час» ніколи не можливо. А все тому, що час тече тільки в одному напрямку — із минулого в майбутнє — і ніколи у зворотний бік.

Тому не можна витратити час на дрібниці, адже він ніколи більше не повертається. Зараз нам дуже легко визначити час, бо маємо дуже точні його вимірювання. А як же визначали час у минулому, адже наші далекі предки розпізнавали лише ніч, ранок, день і вечір.

Пізніше час стали вимірювати довжиною тіні: подовжилася тінь людини на три ступні — незабаром вечір. Але поступово було виявлено незручності цього способу: взимку тінь стає довшою швидше, ніж улітку, та й ступні у людей не однакові, через що таке обчислення часу призводило до багатьох непорозумінь.

Край цьому поклали винахідники. Саме вони почали придивлятися до природи і знаходити у ній час.

### 4. Випереджувальне завдання. Мандрівка про найдавніші годинники.

**Доповідь 1. Годинник – півень.** Здавна люди дізнавалися час за співом півня. Кілька разів на добу він голосно кричав своє «Ку-ка-рі-ку-у-у». Перші півні - приблизно о десятій годині вечора проганяють злих духів; другі - опівночі проганяють мерців; треті - о другій годині ночі проганяють відьом і злих ворожбитів. Спів третіх півнів - знак рівної відстані від півночі до вранішньої зорі - свідчить про закінчення дії нечистих сил. Уявіть собі, що "Кукаріку" чути на відстані 2 км.

**Доповідь 2. Сонячний годинник.** Сонце теж служило годинником. Люди малювали на землі коло з цифрами, а в центрі його встромляли паличку. Рухалося сонце по небу, тінь від палички падала на яку-небудь цифру і показувала час, як стрілка на нашому годиннику.

**Доповідь 3. Водяний годинник.** Були і водяні годинники. На площі встановлювали одну під одною кількома посудинами з водою. З верхньої посудини вода перетікала в нижню, відтіля ще нижче, і так доти, поки не наповнювалася остання посудина. До цього годинника була приставлена людина, що голосно сповіщала усіх, коли через визначений час чергова посудина порожніла. За цими сигналами люди звіряли свій розпорядок дня.

**Доповідь 4. Годинник - лампа.** Користувалися також годинником -лампкою. Їхня будова схожа на годинник -конус, тільки цей годинник додатково ще і світився. Горить у лампі масляний гніт, убуває рідина зі скляної масельнички, і за рівнем олії, що залишилася, визначають, скільки часу пройшло.

**Доповідь 5. Пісочний годинник.** На кораблях користувалися пісочними годинниками. Коли весь пісок пересипався з верхньої частини посудини в нижню, це означало кінець вахти. Годинник перевертали, а вахтовий матрос бив кілька разів у корабельний дзвін. На вахту заступала інша зміна. Це називалося «пробити склянки».

**Доповідь 6. Вогняний годинник.** Існував ще й вогняний годинник. Ним вимірювали час так: брали воскову свічку і наносили на ній смужки. Кожна смужка — година. Тане від вогню віск, зникають смужки одна за іншою. Скільки смужок стануло, стільки пройшло годин

**Доповідь 7. Годинник з гирями.**

Пізніше придумали годинник з гирями. Гирі на ланцюзі опускалися вниз, крутили шестірню, до якої були прироблені стрілки. Стрілки оберталися і на циферблаті показували час. Потім стрілки в годиннику стала крутити маленька пружинка.

З'явилися кишенькові годинники. Вони показували не тільки години та хвилини, але й секунди.

Тварини, птахи, рослини теж уміють відраховувати час.

**Доповідь 8. Відчуття тваринами часу.** Це ведмідь і його відчуття часу. Навесні прокидається голодний - і скоріше до ріки — полювати за рибою. Не зупинить ведмедика крижана вода, і треба швидше насититися рибою, що у цей час йде на нерест. Запасається жиром клишоногий, відновлює сили після зимової сплячки. Улітку переходить на ягідники, запасається вітамінами про запас. Восени охоче ласує горіхами, добуває корисні корінці, добре очищає кишечник. Ближче до зими обладнує барліг. Узимку спить і лапу ссе, а в лапі з-під пазурів відкриваються спеціальні каналці, з яких виділяється жир, запасений навесні і влітку, що служить другу службу — рятує ведмедя від голоду. Кішки вночі розрізняють 25 відтінків сірого кольору.

**Доповідь 9. Годинник - квіти.** Давним-давно люди помітили, що одні квіти розкриваються вранці, а вдень закриваються, інші розкриваються під вечір, треті — тільки вночі, а вдень завжди закриті. Відкриваються квіти не тоді, коли вони

захочуть, а у «свій власний час». Так з'явився квітковий годинник. Але «ходить» він тільки в сонячну погоду.

Рано-вранці назустріч сонячному промінню піднімає свої голівки кульбаба, а за нею відкриває пелюстки шипшина, гвоздика польова, льон та інші. Квіти, які рано розкривають пелюстки, вдень починають засинати. У похмуру погоду квітковий годинник «не працює» зовсім. Квіти залишаються закритими у багатьох рослин. Тому люди їх використовують лише для прикрашання клумб.

Учитель: що ж справді, люди завжди намагалися визначити час, навіть тоді. Коли не було годинників механічних чи електронних. Судячи з почутого, все в природі намагається використати час раціонально. То чому ж люди такі непрактичні у використанні свого часу?

## **5. Послухаймо бувальщину. Оповідання «Парадокс»**

Обговорення:

- Чи траплявся з вами хоч раз такий парадокс?
- Як ви розумієте вислів «продуктивно використаний час»?
- В чому була проблема нашого героя? ( не використовував час так, як потрібно)

Ви щодня ходите до школи, уважно слухаєте пояснення вчителя, пишете або читаєте.

Після уроків ви приходите додому. Хочеться подивитися телевізор, погратись, але потрібно вивчити вірш чи прочитати книгу. І нерідко буває так, що ви не встигаєте. Як же бути? Як встигнути все зробити?

Правильно розподілити свій час вам допоможе режим дня. Якщо ви будете дотримуватися розпорядку дня — спати, їсти гуляти, читати, готувати уроки завжди в один і той же час,— вашому організмові буде легко працювати, і ви почуватимете себе здоровими та бадьорими.

Давайте перевіримо це, створивши кардіограму вашого режиму дня.

## **6. Кардіограма режиму дня.**

Умови: у кожного з вас на парті лежить аркуш паперу, на якому проведено горизонтальну лінію. Пригадайте, як ви реагуєте щодня на режим дня і дайте чітку відповідь: «так» або «ні». Кожен пункт із режиму дня зобразить точкою.

Якщо відповідь «так», то крапка буде зверху горизонтальної лінії, якщо «ні», то знизу. З'єднайте крапки, щоб вийшла кардіограма вашого режиму дня.

### **Моменти режиму дня**

1. Завжди одразу піднімаюся з ліжка, коли мене будять.
2. Щодня виконую зарядку.
3. Снідаю завжди зранку.
4. Чищу зуби.
5. До школи приходжу своєчасно.
6. На уроках не відволікаюся, слухаю вчителя.
7. На перервах бігаю, скачу.
8. Приходжу додому і обідаю .

9. Усі домашні завдання виконую вдома сам.
10. Замість комп'ютера обираю прогулянку.
11. Завжди вечеряю.
12. Перевіряю портфель, чи підготовлена до уроку.
13. Обов'язково вечірня гігієна.
14. Лягаю спати о 9-тій годині вечора.
15. Лише на вихідні спілкуюся з друзями ВК

Реультати: подивіться на ваші кардіограми, яка лінія у вас вийшла: пряма чи ламана? Чим менше у вас коливається режим, тим краще ви його дотримуетесь.

Як би ви не були завалені навчанням або роботою, вільний час знайдеться завжди. У когось це п'ять годин на день, у когось всього година. Але навіть за цей короткий проміжок часу можна зробити багато корисних речей. Головне, щоб це приносило вам радість, задоволення, і не було в тягар. Я розповім вам про деякі способи проведення часу, які, можливо, допоможуть вам урізноманітнити своє дозвілля.

1) **Знайдіть для себе хобі.** На сьогоднішній день існує безліч гуртків, курсів. Можна займатися танцями, вокалом, спортом, малюванням і багатьом іншим. Вибір настільки великий і різноманітний, що кожна людина може підібрати щось відповідне для себе. Причому це може бути як дитина, так і літня людина. Головне відкрити в собі інтерес до чогось, щоб це приносило вам радість, і, може бути, в подальшому послужило б непоганим способом заробітку.

2) **Приділіть трохи уваги своїй зовнішності.** Зробіть маски для обличчя та волосся, попрацюйте зі своїми нігтями, зробіть різні ванночки з догляду за руками. Тим більше, в зимовий час, наша шкіра потребує особливого догляду. Ви можете знайти безліч різних рецептів в інтернеті. Таким чином ви не тільки заощадите гроші на походах в салон, але і завжди будете залишатися свіжою та привабливою. Результат не змусить себе чекати, а ви потім тільки скажете собі спасибі за це.

3) **Приберіть у себе в кімнаті.** Ні, я не кажу про генеральне прибирання. Просто протріть пил, розкладіть всі речі по їх місцях, створивши тим самим затишок в кімнаті. Якщо ви кожен день будете приділяти хоча б 15 хвилин на прибирання, то ваш будинок завжди буде знаходитися в чистоті, і про тригодинне прибирання всієї квартири на вихідних можна буде забути. Найголовніше, робіть це з посмішкою, можете включити приємну музику. Адже вам приємно знаходитись в чистій, прибраній квартирі, де все лежить на своїх місцях? Тоді нехай це буде вашою мотивацією, і нехай прибирання перетвориться для вас в приємне заняття.

4) **Приготуйте щось смачне.** Я маю на увазі якесь просте, гарне блюдо, яке вам сподобається. Не обов'язково витратити на це дві години. Нехай приготування займе у вас 30 хвилин, але ви будете задоволені собою, знаючи, що навчилися чогось нового і приємного. Адже результат порадує вас, ваших друзів і вашу родину? Так нехай всі знають, яка ви чудова господиня, і скільки різних і смачних речей ви вмієте готувати.

5) **Вивчайте мови.** Сьогодні без знань іноземних мов - нікуди. Освоїти хоча б стандартні фрази, наприклад, англійської мови зобов'язаний кожен. А якщо

англійською мовою ви вже володієте, ніколи не завадить почати вивчати другу. Під вивченням мови, я теж не розумію зубріння слів і правил. Адже вивчати мову можна по-різному. Слухайте музику, намагаючись зрозуміти текст, дивіться фільми іноземною мовою з російськими субтитрами, читайте зрозумілі вам тексти. Це не тільки принесе вам задоволення, але й спричинить за собою позитивний результат.

Дотримуючись цих простих правил, ви навчитеся проводити свій час не тільки приємно, але і корисно. Не обов'язково займатися всім відразу, розподіліть це на весь тиждень. А може бути, ви і самі знайдете якесь корисне заняття для себе, яке вам сподобається!

#### IV. Підсумок. Цінність часу

Уявіть, що у вас є банківський рахунок, на який щоранку виплачують \$86 400. Але цей баланс не переноситься на наступний день. Тобто, кожного вечора банк забирає з вашого ранку все те, що ви не змогли витратити за день. Що б ви робили? Використовували б кожен цент, правда?

Кожен з нас має такий банк. І це - ЧАС. Кожного ранку ви отримуєте 86 400 секунд. Кожної ночі, час, який ви не використали для певних цілей, вичерпується як втрачений. Він не переноситься на наступний день. Перевищити баланс не можна, тож кожного ранку для вас відкривається новий рахунок. А кожної ночі все невикористане згорає.

Ви повинні жити теперішнім і користуватися тим балансом, який маєте. Інвестуйте в розумом, щоб отримати здоров'я, радість і успіх! Час пливе! Живіть достойно.

Щоб зрозуміти цінність ОДНОГО РОКУ, уявіть себе студентом, що провалив курс.

Щоб зрозуміти цінність ОДНОГО МІСЯЦЯ, уявіть себе матір'ю, що передчасно народила дитину.

Щоб зрозуміти цінність ОДНОГО ТИЖНЯ, уявіть себе редактором щотижневика.

Щоб зрозуміти цінність ОДНІЄЇ ГОДИНИ, уявіть себе закоханими, що чекають на зустріч.

Щоб зрозуміти цінність ОДНІЄЇ ХВИЛИНИ, уявіть себе людиною, що запізнилася на потяг.

Щоб зрозуміти цінність ОДНІЄЇ СЕКУНДИ, уявіть себе особою, яка щойно уникнула нещасного випадку.

Щоб зрозуміти цінність ОДНІЄЇ МІЛІСЕКУНДИ, уявіть себе спортсменом, що виграв срібну медаль на Олімпіаді.

Цінуйте кожну СВОЮ мить! І цінуйте ще більше, коли проводите її з кимось особливим, з тим, хто цього заслуговує. І пам'ятайте: час ні на кого не чекає.

Вчорашнє - це вже історія. Що буде завтра - таємниця. Сьогодні - це дар. Ось чому його і називають "теперішнім подарунком".