


2026



# Практикум по использованию метода «Точно вовремя» для развития навыков планирования и самоорганизации у школьников в рамках кружка «Школа бережной личности»

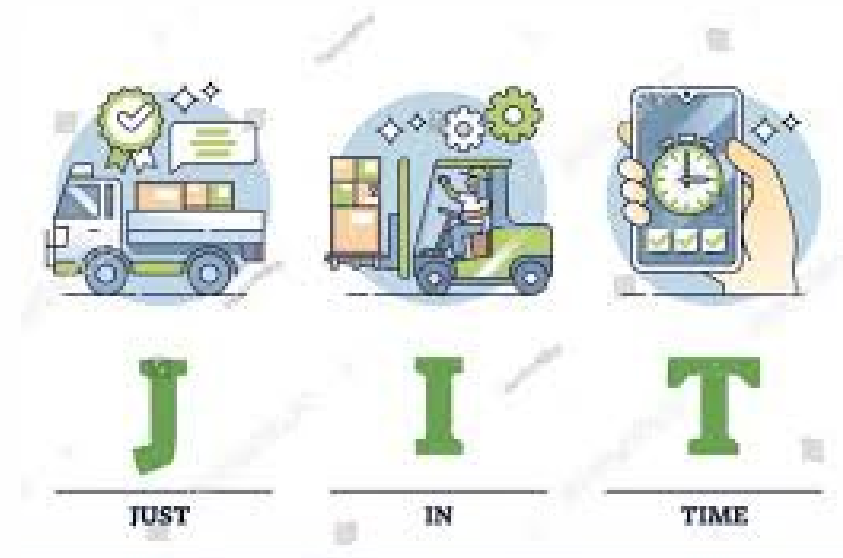
*Крайсветная Елена Владимировна ,  
Учитель английского языка, руководитель  
районного методического объединения учителей  
английского языка,  
МОБУГ №2 им. И.С. колесникова г. Новокубанска,  
муниципальное образование Новокубанский район*

2026



Практикум по методу «точно вовремя» (Just-in-Time, JIT) в рамках кружка «Школа бережливой личности» может быть направлен на развитие навыков планирования и самоорганизации у школьников через применение принципов бережливого производства. JIT, изначально использовавшийся в производственных процессах (например, в компании Toyota), предполагает предоставление ресурсов, информации или инструментов именно в тот момент, когда они необходимы, чтобы минимизировать потери и повысить эффективность. В контексте обучения и самоорганизации это означает обучение навыкам планирования так, чтобы знания и инструменты применялись своевременно для решения конкретных задач

# Что такое метод «Точно вовремя»?



Метод «Точно вовремя» — это система, при которой задачи выполняются строго в отведённое время, без задержек и прокрастинации. В образовательном контексте это означает: выполнение домашних заданий и проектов в установленные сроки; планирование дня с чётким распределением времени на учёбу, отдых и хобби;



отказ от «авральных» режимов — когда всё делается в последний момент.

**Цель метода в рамках кружка:** научить школьников планировать своё время так, чтобы всё успевать без стресса и перегрузок.




**Почему это важно для школьников?**




- 
- учёба и домашние задания;
  - кружки и секции;
  - общение с друзьями и семьёй;
  - личное время для отдыха и хобби.
- 

## **Без навыков планирования:**

- растёт уровень стресса;
- снижается качество выполнения заданий;
- появляется привычка откладывать дела на потом (прокрастинация);
- страдает здоровье из-за нерегулярного режима дня.




Метод «Точно вовремя» помогает избежать этих проблем, формируя у детей:

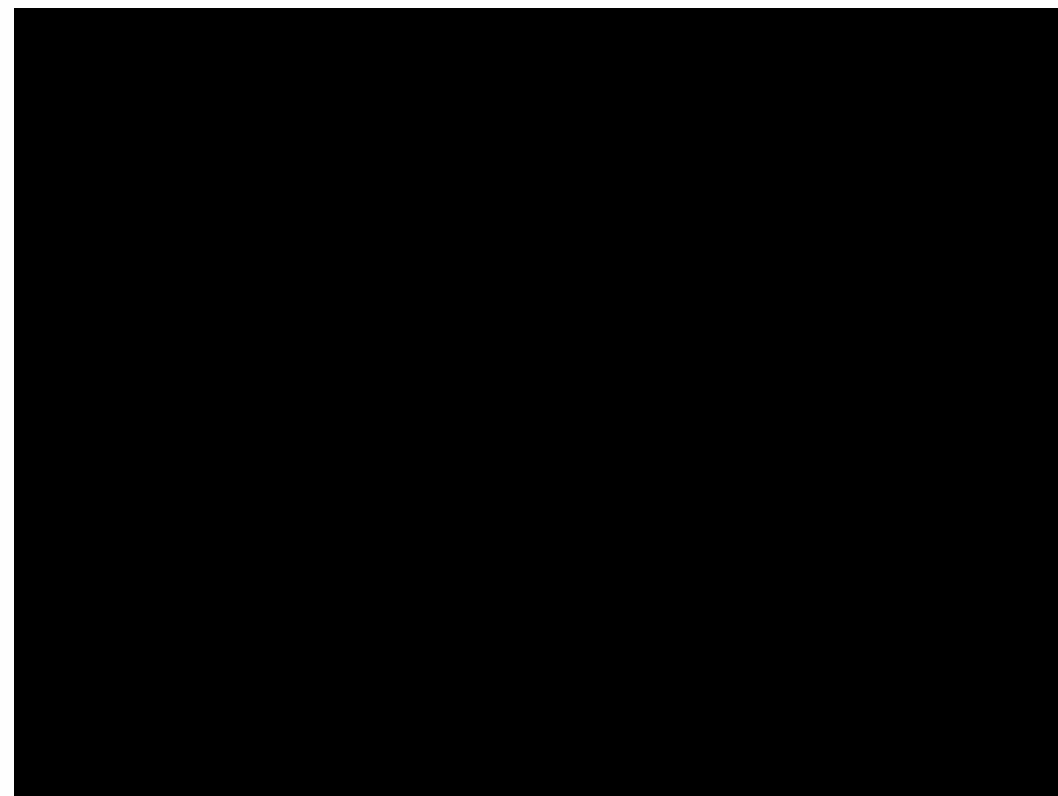
- дисциплину;
  - ответственность;
  - умение расставлять приоритеты;
  - навык своевременного выполнения задач.
- 

## **Методы и формы работы**

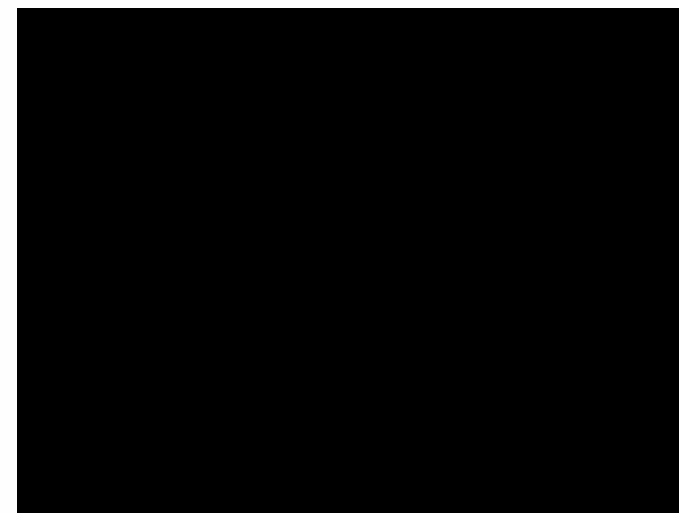
Для реализации практикума можно использовать следующие методы и формы деятельности:




**Лекции и беседы** с объяснением сути метода JT, его истории и применения в разных сферах жизни. Можно привести примеры из производства, быта и учёбы, чтобы показать универсальность подхода





**Практические задания на планирование.** Например, предложить школьникам составить план выполнения проекта или подготовки к экзамену, используя принципы JT: определить ключевые этапы, распределить время, предусмотреть ресурсы (книги, интернет-ресурсы, помощь учителя) именно в тот момент, когда они понадобятся





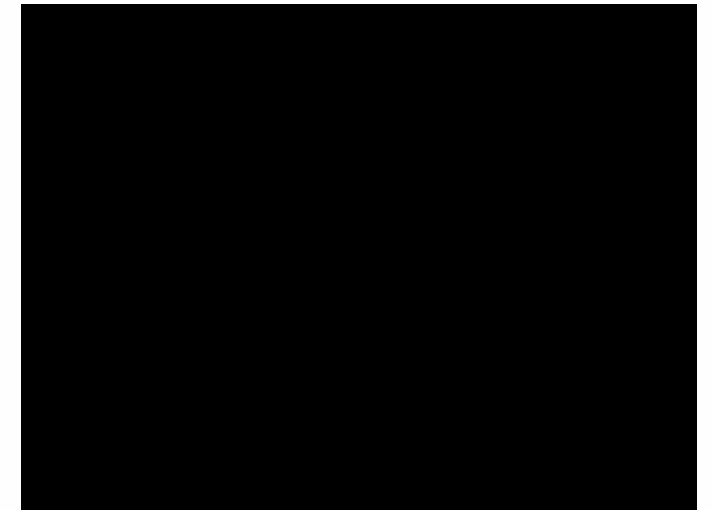
**Работа с визуальными инструментами.** Использование досок, календарей, чек-листов, приложений для планирования, где задачи можно распределять по приоритетам и срокам. Это поможет наглядно видеть текущие задачи и своевременно получать доступ к необходимым ресурсам.






**Ролевые игры и симуляции.** Например, смоделировать ситуацию, когда нужно срочно решить задачу (например, подготовить выступление, организовать мероприятие), и продемонстрировать, как ИТ помогает оперативно находить и использовать нужные знания и ресурсы

**Проектная деятельность.** Школьники могут выбрать проект (например, организация школьного мероприятия, создание информационного буклета, решение проблемы в школе или районе) и применить метод JT для его реализации: планировать этапы, искать информацию и ресурсы по мере необходимости, корректировать план в зависимости от возникающих обстоятельств






**Анализ кейсов.** Рассмотрение реальных ситуаций, где применение ИТ позволило эффективно решить задачу, и обсуждение, какие принципы были использованы

## **Использование цифровых инструментов.**

Знакомство с приложениями и онлайн-сервисами для планирования, управления задачами, доступа к информации (например, трекеры привычек, календари, базы знаний). Это поможет школьникам применять ИТ в цифровой среде



**Рефлексия и обратная связь.** После выполнения заданий или проектов обсуждение, что получилось хорошо, а что можно улучшить. Это поможет закрепить навыки и развить критическое мышление



**Как внедряем метод в кружке  
«Школа бережной личности»?**






# **Шаг 1. Знакомство с концепцией**





На первых занятиях мы:

- объясняем суть метода на простых примерах (например, приготовление завтрака «точно вовремя», чтобы не опоздать в школу);
  - обсуждаем с детьми, какие задачи они часто откладывают;
  - выявляем «поглотители времени» (соцсети, игры, бесцельный просмотр видео).
- 



# **Шаг 2. Практические упражнения**




## Составление расписания дня с использованием цветных стикеров:

- жёсткие дела (уроки, кружки) — красные;
- гибкие дела (подготовка к контрольным, чтение) — жёлтые;
- время для отдыха — зелёные.


## **Техника «Помидора» (Pomodoro):**

- 25 минут интенсивной работы → 5 минут отдыха;
- после 4 циклов — длинный перерыв (15–30 минут).

**дети отмечают выполненные задачи в дневнике**



**Установка дедлайнов для небольших проектов (например, подготовка презентации за 3 дня).**





# **Визуализация прогресса с помощью графиков и чек-листов**



# **Шаг 3. Работа с приоритетами**



Используем матрицу Эйзенхауэра для расстановки приоритетов:

- срочное и важное (подготовка к контрольной);
- важное, но не срочное (чтение дополнительной литературы);
- срочное, но не важное (быстрые сообщения в чате);
- не срочное и не важное (бесцельный сёрфинг в интернете).

Дети учатся выделять главное и не тратить время на второстепенное.

## Шаг 4. Отслеживание результатов

- ведём дневники самоконтроля;
- проводим еженедельные рефлексии («Что удалось? Что не получилось? Почему?»);
- используем приложения для планирования (например, «Trello» в упрощённом виде);
- организуем «мини-соревнования» между участниками кружка по выполнению задач.

## **Пример структуры занятия**

**Тема:** «Применение метода „точно вовремя“ для планирования учебного дня».

## **Этапы занятия:**

**Вводная беседа (10 минут):** объяснение сути ЛТ, его связи с самоорганизацией.

**Практическая работа в группах (20 минут):** школьники получают задание спланировать свой учебный день, используя принципы ЛТ. Нужно определить ключевые задачи, распределить время, предусмотреть, какие ресурсы понадобятся в каждый момент.

**Презентация планов и обсуждение (15 минут):** группы представляют свои планы, остальные участники и педагог задают вопросы, дают обратную связь.

**Рефлексия (5 минут):** школьники делятся, что нового они узнали, какие трудности возникли при планировании.

## **Рекомендации для педагога**

**Учитывать возраст учащихся.** Для младших школьников задания должны быть более простыми и наглядными, для старших — более сложными и абстрактными.

**Делать практикум игровым и интерактивным.** Использовать элементы соревнования, награды за успехи, чтобы поддерживать мотивацию.

**Связывать обучение с реальной жизнью.** Показывать, как принципы ИТ можно применять не только в учёбе, но и в быту, при организации досуга и т. д.

**Поощрять самостоятельность.** Постепенно снижать уровень поддержки, чтобы школьники учились решать задачи самостоятельно.

## Примеры успешных кейсов

**Пример 1.** Ученик 6 класса регулярно опаздывал с домашними заданиями. После внедрения метода «Точно вовремя» и техники «Помидора» он:

- стал выполнять уроки за 1,5 часа вместо 3–4;
- нашёл время для занятий спортом;
- улучшил оценки по нескольким предметам.

**Пример 2.** Группа шестиклассников готовила проект по экологии. С помощью матрицы Эйзенхауэра они:

- распределили задачи по приоритету;
- установили дедлайны для каждого этапа;
- сдали проект на неделю раньше срока, получив высший балл.

## Результаты для участников кружка

За 3–6 месяцев работы по методу «Точно вовремя» у школьников:

- повышается успеваемость;
- снижается уровень стресса;
- формируется привычка планировать день;
- развивается самодисциплина;
- улучшается организация рабочего места и учебных материалов;
- появляется уверенность в своих силах.

## **Роль взрослых (педагогов и родителей)**


Чтобы метод работал эффективно, важна поддержка со стороны взрослых:

- **педагогам:** помогать в составлении расписаний, контролировать выполнение задач, поощрять успехи;
- **родителям:** создавать дома атмосферу порядка, быть примером самоорганизации, не делать за ребёнка его работу, а помогать структурировать задачи.


## Перспективы развития

В дальнейшем планируем:

- внедрить элементы геймификации (система баллов, значки за выполнение задач);
- создать «банк времени» — учёт сэкономленных минут/часов благодаря планированию;
- организовать мастер-классы для родителей по методу «Точно вовремя»;
- разработать индивидуальные планы самоорганизации для каждого участника кружка.



Метод «Точно вовремя» — это не просто инструмент планирования, а философия бережного отношения ко времени. В рамках кружка «Школа бережной личности» он помогает школьникам стать более организованными, уверенными и успешными.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

