Гайнуллова Гульназ Минрешитовна
учитель
Салеева Гелзиря Минхалимовна
учитель
Зиганшина Лейсен Ринатовна
учитель
МБОУ «Чичканская ООШ»
Д. Чичканы, Чувашская Республика

УСПЕТЬ ВСЁ: СТРАТЕГИИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ МАТЕМАТИКИ

Аннотация: *в докладе анализируются подходы к эффективному управлению рабочим временем учителя математики с учётом специфики предмета, основные «хронофаги» (поглотители времени), характерные для преподавания точных наук, и предлагаются алгоритмы стратегического и тактического планирования. Особое место отведено практическим решениям: оптимизации проверки заданий с помощью автоматизации, методам сохранения психологического равновесия и созданию «подушки безопасности» во времени для форс-мажоров. Материал базируется на принципах тайм-менеджмента (АБВ-анализ, матрица Эйзенхауэра), адаптированных под реалии современной российской школы.*

Ключевые слова: *тайм-менеджмент, учитель математики, педагогическая нагрузка, выгорание, автоматизация проверки, АБВ-анализ, форс-мажорное планирование.*

Введение.

Учитель математики – одна из самых энергозатратных профессий в системе образования. В отличие от гуманитарных дисциплин, где значительную часть урока занимает дискуссия или пересказ, математика требует жесткой алгоритмизации, визуализации и непрерывного логического контроля. Помимо проведения уроков, педагог несет колоссальную нагрузку по подготовке дидактических

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

материалов, скрупулезной проверке тетрадей (где каждая ошибка требует пошагового разбора алгоритма), подготовке к ВПР, ОГЭ и ЕГЭ, а также индивидуальной работе с контингентом учеников разного уровня подготовки.

Математическая специфика диктует свои правила: здесь нельзя «наговорить» материал, его необходимо структурировать, визуализировать и довести до автоматизма в решении. Для учителя математики тайм-менеджмент – это не столько профилактика выгорания, сколько фундаментальный инструмент, обеспечивающий профессиональную устойчивость, сохранение качества преподавания и целостности педагогической идентичности. Как гласит известная педагогическая мудрость: «Успех – это производная от слова «успевать». В контексте данной статьи мы рассмотрим управление временем не как набор лайфхаков, а как систему проектирования образовательного процесса.

Специфика временных затрат учителя математики.

С точки зрения тайм-менеджмента, деятельность учителя математики целесообразно структурировать, разделяя её на две категории, заимствованные из проектного управления:

1. Жёсткий график (*Hard Constraints*) – включает в себя неизменные элементы расписания: уроки, перемены, административные «окна», педсоветы и дежурства.

2. Гибкий график (Soft Constraints) – подготовка к урокам дома, проверка контрольных, заполнение отчетов, самообразование. Это время, которым учитель управляет сам, и именно здесь кроются главные ловушки и «черные дыры» тайм-менеджмента.

Главные «поглотители времени» (хронофаги) учителя математики:

Перфекционизм в оформлении: стремление нарисовать идеальную окружность на меловой доске, выровнять все формулы в презентации по сетке или создать безупречный чертеж в GeoGebra. Эстетика важна, но она не должна отнимать 40 минут подготовки к 45-минутному уроку.

Глубокая (алгоритмическая) проверка: в отличие от литературы, где можно оценить общую логику эссе, проверка математической работы требует

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

пошагового анализа. Учитель вынужден проверять не только ответ, но и каждый переход, каждое применение формулы, каждый знак в 15–30 работах. Это когнитивно тяжелый процесс.

Написание текстового конспекта занимает значительно меньше времени, чем подготовка визуализации: поиск или создание графиков, стереометрических чертежей и схем для текстовых задач.

Коммуникационный шум: индивидуальные консультации в мессенджерах. Вопросы формата «А какая формула была?», «Я забыл, как раскрывать скобки» от 100+ учеников могут парализовать вечер учителя.

Стратегическое планирование: *математика времени*.

Чтобы управлять временем, его нужно сначала измерить, а затем классифицировать.

Принцип Парето (80/20) и АБВ-анализ.

Согласно принципу Парето, 20% усилий дают 80% результата. Для учителя математики, применяющего АБВ-анализ (метод Брайана Трейси), распределение задач выглядит следующим образом:

1. Категория А (жизненно важные, 15% задач = 65% результата): Подготовка к открытым урокам и аттестации, работа с одаренными детьми (Олимпиада Эйлера, Турнир Ломоносова), составление качественных КИМов для итоговой аттестации, разработка авторских методических материалов. Эти задачи нельзя делегировать или делать некачественно.

2. Категория Б (важные, 20% задач = 20% результата): Текущая проверка классных работ, плановое заполнение электронного журнала, подготовка к рядовому уроку по календарно-тематическому планированию.

3. Категория В (текучка, 65% задач = 15% результата): Мелкие организационные вопросы, поиск картинок для презентации, участие в необязательных чатах родительского комитета, распечатка раздаточного материала, который можно заменить работой с учебником.

Алгоритм действий:

Инвентаризация: составьте список всех рабочих задач на неделю.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Категоризация: присвойте каждой задаче букву А, Б или В. Будьте безжалостны к своему перфекционизму.

Исполнение: начинайте день только с категории А. Задачи категории В старайтесь делегировать (например, попросить старосту класса оформить уголок с формулами или дежурных – раздать листочки) или автоматизировать.

Учет хронотипа. Используйте «Анкету О. Остберга» (или упрощенные опросники) для определения своего хронотипа («жаворонок», «голубь», «сова»). Математика требует высокой концентрации.

Если вы «жаворонок», ставьте решение сложных геометрических задач (стереометрия, планиметрия С4/С6) и составление аналитических отчетов на 9:00–11:00. Если вы «сова» – оставьте утро для рутины (заполнение журнала, сбор записок от родителей), а вечер – для творческой методической работы или подготовки к сложным урокам.

Тактические инструменты: «*Формулы» продуктивности*.

1. Метод «Якорь для начала работы».

Мозг математика любит четкие алгоритмы и ритуалы. Чтобы преодолеть прокрастинацию перед проверкой стопки тетрадей, используйте «якорь» (термин НЛТ – нейролингвистического программирования). Это конкретный ритуал, запускающий нужное состояние:

- Заварить конкретный сорт чая (например, «Эрл Грей»).

- Включить определенную фоновую музыку (Lo-Fi hip-hop или звуки дождя, без слов).

- Достать конкретный маркер или красную ручку.

- Через 3–4 повторения мозг свяжет этот ритуал с началом работы, и сопротивление перед скучной задачей снизится.

2. Метод «Пяти пальцев» (Вечерний рефлекс за 3 минуты).

- Быстрая рефлексия перед сном, чтобы закрыть «гештальт» дня:

- М (Мизинец) – Мысль: какие новые методы или теоремы я узнал/сегодня применил? (Профессиональный рост).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

- Б (Безымянный) – Близость цели: насколько я приблизился к аттестации или завершению четверти? (Стратегия).

- С (Средний) – Состояние духа: каким было мое настроение? Не сорвался ли я на учеников из-за усталости? (Эмоциональный интеллект).

- У (Указательный) – Услуга: Кому я сегодня помог? Какому ученику «поставил» математику, объяснив сложную тему? (Миссия).

- Б (Большой) – Бодрость: насколько я физически устал? Хватит ли мне сил завтра? (Физиология).

3. Стратегия проверки тетрадей (Главный пожиратель времени)

- Выборочная проверка: не проверяйте каждую строчку. Проверяйте ключевые задачи (например, только №5 и №8, где применяются новые навыки). Остальные оценивайте по ответу (+/-).

- Система кодов (Л – логическая ошибка, З – забыл формулу): Ученик сам должен расшифровать код и исправить ошибку. Это экономит часы написания комментариев красной ручкой и учит детей самоанализу.

- Проверка «на лету»: Проверяйте рабочие тетради во время урока, проходя по рядам. Домой берите только контрольные и самостоятельные работы.

4. Банк заданий и шаблонов

- Математика – цикличная наука.

- Создайте цифровую базу задач (на Google Диске, Яндекс Диске), разбитую по папкам: «10 класс, Производная», «9 класс, Текстовые задачи», «Подготовка к ЕГЭ, Экономическая задача».

- В следующем учебном году все необходимые задачи на тему «Производная» будут доступны в соответствующей папке, что избавит вас от необходимости их поиска.

- Используйте конструкторы тестов (MyTest, Online Test Pad, Яндекс Формы), которые проверяют работы автоматически. Это высвобождает до 5–7 часов в неделю.

Планирование «*Форс-мажора*»: *теория буферов*.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Рабочий процесс учителя постоянно подвержен сбоям: от технических неполадок (*отключение света, парализующее работу интерактивной доски*) и необходимости замены коллег до административных вызовов и нештатных психологических ситуаций с учениками. Классический тайм-менеджмент ломается при первом же «пожаре». Математический подход требует введения коэффициентов запаса.

Правило «Минус 3 дня».

Если отчет нужно сдать 20 числа, ставьте себе внутренний дедлайн на 17-е. Эти 3 дня – ваш «буфер» на непредвиденные обстоятельства. Если всё пойдет гладко, 18-го числа вы закончите работу и сможете отдохнуть. Если случится сбой, вы всё равно успеете в срок. Это снижает уровень кортизола (гормона стресса).

Резерв времени (Закон 40%).

Планируя день, никогда не закладывайте задачи на 100% времени. Математический расчёт показывает: из 8-часового рабочего дня на активную работу стоит закладывать только 4,5–5 часов. 40% времени (около 3 часов) должно оставаться свободным. Этот временной резерв можно использовать для отдыха (например, выпить чаю), решения внезапных задач (таких как замена урока) или спокойной подготовки к занятиям на следующий день, поскольку вся основная работа уже выполнена. Попытка забить расписание на 100% гарантирует срыв плана к 12:00.

Баланс: «*Время на себя*» *как производная эффективности*.

Масштабное общение с контингентом свыше 100 учеников и их законных представителей неизбежно приводит к истощению эмоциональных ресурсов и ощущению социальной депривации.

Математическая тишина.

Выделите в расписании 1 час в день, когда вы не решаете ничьих проблем. Телефон в другой комнате, мессенджеры выключены. Это время для вашего хобби, которое не связано с логикой и числами. Математическому мозгу нужен контраст:

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Рисование (акварель, скетчинг) – развивает пространственное мышление с другой стороны.

Спорт (бег, плавание) – ритмичные движения успокаивают нервную систему.

Прогулки в лесу – доказано, что созерцание фрактальных структур природы (деревьев) снижает уровень тревожности.

Цифровой детокс.

Отключите уведомления рабочего чата после 18:00. Установите автоответчик: «Рабочие вопросы принимаю до 18:00. На сообщения, присланные позже, отвечу завтра в 8:30». Мир не рухнет, если родитель узнает расписание кружка не в 22:15, а утром. Выгоравший учитель не может зажечь интерес к синусу и косинусу.

Заключение.

Тайм-менеджмент учителя математики – это переход от реактивного состояния («я тушу пожары», «я жертва расписания») к проактивному («я проектирую процесс», «я архитектор своей нагрузки»). Овладев инструментами тайм-менеджмента – от АБВ-анализа и цифровых сервисов до планирования «подушки безопасности» и защиты отдыха, – педагог сохраняет не только эффективность, но и любовь к профессии, предмету и ученикам.

Математика учит нас, что кратчайшее расстояние между двумя точками – это прямая. В педагогике эта прямая пролегает через грамотное планирование. Помните: грамотно спланированное время – это единственный невосполнимый ресурс педагога.

Список литературы

1. Матрица Эйзенхауэра в деятельности педагога // vgaps.ru.

2. Метод Pomodoro и группировка задач // aversev.by, radiotochki.net.

3. Шаврина, И. Ю. Тайм-менеджмент в работе учителя / И. Ю. Шаврина // solncesvet.ru.

4. Презентация доклада по тайм-менеджменту // infourok.ru.

5. Планирование дня и биоритмы // radiotochki.net.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)