УРОКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ЧАСТЬ 3

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Киев-2017

Авторы-составители:

Джоанна Бакмен, Дон Бакмен, Галина Шейфер, Каролин Гривелл, Кэрен Спрингс, Линн Джонстон, Гиллермина Подгайская, Натали Внук, Нива Вайсонг, Патрисия Джой, Ребекка Смит, Руби Джонстон, Татьяна Христенко, Энди Смит.

Перевод: Виталий Горницкий, Ирина Панчук, Галина Шейфер

Редакция: Озерова Людмила, Сиромаха Анна

Дизайн: Павличенко Александр

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

© Ассоциация «Еммануил»

© Lamb International

Содержание

Модуль 7
Домоводство

Встреча 1	*Составление меню, закупка продуктов и их хранение*	*6*
Встреча 2	*Приготовление пищи*	*37*
Встреча 3	*«Мой дом – моя крепость»*	*58*
Встреча 4	*Как правильно ухаживать за одеждой*	*87*
Встреча 5	*Гостеприимство*	*113*

Модуль 8
Как правильно распоряжаться деньгами и временем

Встреча 1	*Затраты на питание*	*134*
Встреча 2	*Другие расходы*	*145*
Встреча 3	*Составление бюджета*	*157*
Встреча 4	*Как правильно распоряжаться временем*	*169*

Модуль 9
Готовность к труду

Встреча 1	*Планирование своего будущего*	*190*
Встреча 2	*Профессии на заметку*	*205*
Встреча 3	*Поступление на работу*	*233*
Встреча 4	*Собеседование*	*255*
Встреча 5	*Принципы профессиональной этики и поведение на рабочем месте*	*277*
Встреча 6	*Кофликты на рабочем месте и уход с работы*	*297*
Встреча 7	*Опасности рынка труда*	*315*

Модуль 10 Закон и право

Встреча 1	*Права человека*	*336*
Встреча 2	*Права детей-сирот*	*360*

CBM-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

МОДУЛЬ 8
КАК ПРАВИЛЬНО РАСПОРЯЖАТЬСЯ ДЕНЬГАМИ И ВРЕМЕНЕМ

CBN MODEL & LAMB INTERNATIONAL

Встреча 1
Затраты на питание

Общее время – 90 минут

Необходимые материалы

Пособия для студента, раздаточный материал из Приложения к занятию, презентации Power Point /плакаты, школьная доска/большие листы бумаги, прейскурант цен на пищевые продукты.

Цели изучения модуля 8 «Как правильно распоряжаться деньгами и временем»

Итог изучения модуля *Как правильно распоряжаться деньгами и временем*: студенты должны задуматься о цене вещей и иметь четкое представление о стоимости жизни. Они должны осознать, что от их умения организовывать свое время зависит их успех в жизни.

- **Студенты будут знать, как планировать покупку продуктов питания**.
- Студенты будут понимать, насколько важно составлять бюджет и придерживаться его.
- Студенты смогут следить за своими расходами и уровнем жизни.
- Студенты будут понимать, как записывать свои ежедневные расходы.
- Студенты будут знать, как правильно распоряжаться своим временем и как определять, что для них является важным в данный момент, а что – второстепенным.

Примечание

Цели, выделенные жирным шрифтом, непосредственно относятся к этому занятию. Остальные цели отражают навыки, представленные на других встречах этого модуля. На каждом занятии ранее приобретенные навыки могут быть еще раз повторены и использованы, чтобы подчеркнуть важность последующих тем. Не зачитывайте цели студентам. Каждый раз кратко излагайте то, чего вы хотите достичь на этом занятии.

А. Приветствие и введение (10 минут)

Приветствие

Поприветствуйте студентов. Представьте им третий модуль «Как правильно распоряжаться деньгами и временем». Поскольку это первая встреча этого модуля, объясните ребятам, какие умения и знания они приобретут в процессе изучении этого модуля

CBN-EMMANUEL & TAMB INTERNATIONAL

Примечание

К этому времени наставник уже должен неплохо знать студентов. Приветствуя или обращаясь к кому-то из молодых людей, зовите их по имени. Это еще один из навыков, который должны приобрести ребята. Созидание отношений подразумевает более близкое знакомство с человеком и способность обращаться к нему по имени.

Вводная игра

Пусть студенты представят, что у каждого из них есть по 1000 гривен, которые они могут потратить по своему усмотрению. Попросите их составить список того, что они хотели бы купить на эти деньги.

Подведение итога

Деньги дают вам возможность приобретать те или иные вещи. Конечно, деньги важны, однако цель жизни вовсе не в них. На этом занятии вы узнаете о тех сферах вашей жизни, которые требуют ответственного отношения к расходам.

Б. Изложение материала «Расходы» (10 минут)

Примечание

Постарайтесь, чтобы это занятие было легким. Не читайте материал в виде наставлений. Пусть это будет приятная доверительная беседа. Возможно, вы захотите поделиться с молодыми людьми примерами из своей жизни в ходе изложения материала.

Одна из главных статей наших расходов – затраты на питание. Ежедневно многие люди голодают из-за того, что у них нет денег на еду по причине их недостатка или потому, что они потратили их на что-то другое. Вскоре вы станете взрослыми и у вас будет своя семья. Вы должны знать и понимать, насколько важно правильно распределять и тратить деньги на покупку жизненно необходимых вещей, в частности продуктов питания, чтобы и вы и ваша семья всегда были здоровыми. К жизненно необходимым вещам также относяться затраты на жилище, одежду и транспорт.

- Что вы ели вчера на обед?
- Как вы думаете, сколько денег необходимо для приготовления такого обеда? (Пусть студенты попытаются угадать, а не посчитать)
- Сколько в день тратит человек на питание?
- Сколько стоит один обед в ресторане «Макдоналдс»? (Пока студенты угадывают стоимость обеда, расскажите им, сколько продуктов вы бы могли купить на деньги, потраченные на этот обед)

CBN-EMMANUEL & TAMBI INTERNATIONAL

Примечание

Заранее произведите все подсчеты, чтобы рассказать ребятам разницу в стоимости их обеда и обеда в Макдоналдсе. Цель этого упражнения – показать молодым людям преимущество приготовления домашних обедов по сравнению с питанием, например, в Макдоналдсе или кафе. Это поможет молодым людям определить стоимость различных продуктов питания. Вы можете заблаговременно приготовить и прикрепить на стене таблицы с различной информацией о питании, чтобы ребята могли сравнивать. Кроме того, для наглядности принесите пустой пакет из Макдоналдса и различные продукты (свекла, хлеб, помидоры, какой-либо напиток), которые могли купить за те деньги, которые потратили бы на обед в Макдоналдсе.

Помните занятия, посвященные «колесу личности» – физической, социальной, эмоциональной, интеллектуальной и духовной сферам жизни человека? Для функционирования и поддержания каждой из этих сфер необходимы определенные расходы. Например, развитие интеллектуальной сферы предполагает обучение, приобретение учебников, школьных принадлежностей и т.д. Чтобы развивать эмоциональную сферу, вам нужны книги, которые вам хотелось бы прочитать, или пена для ванны, чтобы расслабиться и снять стресс. Социальная сфера жизни требует определенных средств на увлечения, кино, посещение друзей, покупки подарков и др. Что касается духовной жизни, то мы отдаем в церковь десятину и пожертвования, помогаем нуждающимся и т.д. И, наконец, наша физическая сфера требует затрат на продукты питания, посуду для приготовления и приема пищи, затраты на дом и его содержание и т.д. Каждая сфера нашей жизни подразумевает определенные затраты. На этом уроке мы узнаем, как нужно распределять и тратить деньги на питание. Занятие обещает быть интересным, ведь мы будем составлять меню, узнаем, сколько стоят те или иные продукты, необходимые на приготовление блюд, которые входят в наше меню.

B. Упражнение «Стоимость питания в день» (20 минут)

Подготовка

Наша цель – определить, сколько денег в день уходит на питание одного человека. Попросите студентов обратиться к странице *Стоимость питания в день* в Пособии для студента.

Упражнение

Предложите молодым людям выбрать то, что они хотели бы приготовить на завтрак, обед и ужин. Пусть они выбирают все, что хотят из предложенного списка, не обращая внимания на стоимость или питательные свойства продуктов. Дайте ребятам 5 минут, чтобы они определились с меню.

После того как студенты сделают свой выбор, зачитайте (если необходимо, предположите) и попросите их записать на бумаге стоимость каждой статьи предложенного перечня продуктов (одной порции).

CBN EMMANUEL AND INTERNATIONAL

Примечание

Ниже предложены цены используемых в задании продуктов. Если необходимо, скорректируйте их, чтоб они соответствовали ценам вашего региона и времени. Обратите внимание, что в таблице указан вес приготовленного продукта. Расчеты произведены с учетом того, что крупа при готовке увеличивается в объеме (предположено, что из 100 граммов сухой крупы получится около 200 граммов каши), в то время как мясо - уменьшается.

Яйца (2 шт.)	1.20
Картофель (200 гр.)	1.00
Овсянка (200 гр.)	0.50
Гречка (200 гр.)	0.75
Рис (200 гр.)	0.85
Макароны (200 гр.)	1.10
Манная каша (200 гр.)	0.60
Курица (150 гр.)	4.70
Рыба (150 гр.)	3.50
Плов со свининой (150 гр.)	4.00
Жаркое с говядиной (150 гр.)	3.50
Голубцы (200 гр.)	2.50
Сосиски (2 шт.)	4.50
Борщ (200 мл.)	1.70
Борщ зеленый (200 мл.)	1.50
Суп (200 мл.)	1.50
Апельсин (1 шт.)	1.00
Яблоко (1 шт.)	0.50
Банан (1 шт.)	0.80
Салат из капусты (150 гр.)	0.50
Оливки (100 гр.)	3.50
Винегрет (150 гр.)	0.80
Хлеб (2 кусочка)	0.10
Бутерброт с колбасой (1 шт.)	2.00
Бутерброт с сыром (1 шт.)	1.50
Мивина (1 пачка)	1.00
Чай (1 чашка)	0.20
Кофе (1 чашка)	0.20
Сок (1 ст.)	1.60
Кока-кола (1 ст.)	1.00
Молоко (1 ст.)	1.50
Сникерс (1 батончик)	2.70
Мороженое (1 пачка)	3.00

CBN EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Попросите студентов посчитать, сколько стоит один день питания каждого из них согласно составленного ими меню. Предложите им поделиться полученными результатами. Примите ответы такими, какие они есть.

Обсуждение

Обсудите результаты и задайте студентам вопросы.

- Получились ли ваши расходы на питание дороже или дешевле, чем вы ожидали?
- Чей вкус из присутствующих здесь ребят оказался наиболее «дорогим»?
- Насколько «близко к реальности» ваше меню?
- Достаточно ли питательны продукты, входящие в ваше меню (количество еды, ее разнообразие, содержание витаминов и питательных веществ).

Напомните ребятам, что четвертый модуль *Уроков самостоятельности* посвящен здоровью и гигиене. На занятиях этого модуля они научаться лучше понимать, как выбирать полезную для организма пищу. В этом модуле главное внимание уделяется ценам и выработке у студентов умения распределять и тратить деньги.

Г. Упражнение «Когда денег в обрез» (15 минут)

После того, как студенты подсчитали затраты на составленное ими меню, попросите их составить еще одно, более реалистичное меню: на этот раз их затраты не должны превышать 15. Дайте ребятам 5 минут на составление нового меню на один день.

Задайте студентам вопросы.

- На чем вы можете сэкономить?
- Что можно было бы исключить из меню или заменить чем-то другим?

Обсуждение

Спросите студентов:

- Было ли количество средств, выделенных на составление второго меню, реалистичным? Обоснуйте ваш ответ.
- Если ограничиваться 15 гривнами в день, то сколько денег потребуется на питание одного человека в неделю?
- А сколько нужно денег в месяц?
- Как можно экономить на продуктах питания, имея небольшие доходы? *(Выращивать свои овощи и фрукты, готовить домашнюю пищу, покупать в сезон овощи и фрукты и консервировать их (сушить, замораживать), покупать продукты оптом, сравнивать цены в различных магазинах и покупать там, где дешевле, и т.д.)*

Д. Упражнение в группах «Сколько стоит торжество» (25 минут)

Ежедневно мы должны принимать решение, на что нам тратить деньги. Живя самостоятельно, вам придется неоднократно сталкиваться с ситуацией, когда будет довольно сложно решить, на что тратить деньги, а на что – не стоит. Каж-

CBN-EMMANUEL & LAMEN INTERNATIONAL

дому человеку важно придерживаться составленного ранее бюджета и знать, как, когда и сколько тратить. Наш сегодняшний разговор – о стоимости питания. На следующих занятиях мы поговорим о том, как составлять бюджет, учитывая все остальные затраты на жизнь.

Однако наша жизнь состоит не только из будней, у нас бывают и праздники. И это замечательно. Давайте попробуем устроить вечеринку.

Упражнение

Разделите студентов на группы по 4–5 человек. Раздайте каждой группе копию раздаточного материала *Торжество* из Приложения к занятию. Попросите ребят представить, что на следующей неделе у кого-то из них день рождения. Их задача - составить план особенного угощения для 9 человек на сумму 40 гривен. На выполнение упражнения дается 10 минут.

План действий

1. Обсудить и утвердить меню для предстоящей вечеринки.
2. Составить список необходимых покупок.
3. Записать предположительную стоимость каждой покупки, входящей в составленный вами список.
4. Подумать, как украсить комнату, и сколько денег на это потребуется.
5. Записать, какие покупки необходимо сделать для украшения комнаты.
6. Придерживаться выделенного вам бюджета. Если расходы вышли за рамки бюджета, откорректировать меню или расходы на украшение комнаты.
7. Представить всем присутствующим результаты работы.

Ребятам не нужно ничего покупать или готовить. Они лишь должны подсчитать затраты на торжество. Попросите группы рассказать о том, какое меню они составили, и какая сумма затрат у них получилась. Примите их результаты такими, какие они есть. Спросите:

- Кто из вас не знал, сколько стоит та или иная покупка?
- Кто из вас был удивлен, что на торжество уйдет так много денег?

Вы сможете узнать, насколько близки к действительности ваши подсчеты, выполняя домашнее задание.

E. Домашнее задание и заключение (10 минут)

Домашнее задание

Попросите студентов взять домой свои планы проведения торжества, и предложите им показать свои подсчеты воспитателям и попросить их определить, правильна ли предполагаемая стоимость каждой покупки. Если возможно, предложите ребятам пройтись по магазинам и самим посмотреть и скорректировать цены, которые они проставили в своих планах. На следующем занятии рассмотрите их домашнее задание. Это будет интересно всем!

CBM EMMANUEL JAMES INTERNATIONAL

Примечание

Альтернативное задание

Найдите деньги, необходимые для выполнения задания по этому уроку и попросите студентов к следующей встрече составить меню, сделать покупки и устроить торжество. Однако меню не должно выходить за рамки бюджета. Предложите два похода в магазин или на базар. Первый – чтобы узнать и записать стоимость всего, что, возможно, понадобиться им для составленного меню. Затем по возвращении они могут собраться вместе и откорректировать меню в соответствии с ценами и бюджетом. Во время второго посещения магазина/базара студенты должны купить необходимые продукты. Вам потребуются люди из церкви или школы, которые смогут предоставить свой дом для приготовления угощения и празднования торжества (и помочь ребятам дельным советом).

Заключение

Поблагодарите молодых людей за участие. Спросите, есть ли у них какие-либо вопросы. В конце спросите у ребят:

1. Важно ли знать, сколько стоят продукты питания?
2. Стоит ли составлять бюджет расходов и искать продукты по наиболее выгодным для вас ценам?

Скажите ребятам, что всем нам иногда приходится от чего-то отказаться, что-то заменить другим, более дешевым продуктом, чтобы не нарушать свой бюджет на питание.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ

В предложенных ниже таблицах приведены различные продукты питания и их цены (одна порция).

Продукт	Цена
Яйца	
Картофель	
Овсянка	
Гречка	
Рис	
Макароны	
Манная Каша	
Курица	
Рыба	
Плов из свинины	
Жаркое с говядиной	
Голубцы	
Сосиска	
Биг-Мак	
Борщ	
Борщ Зеленый	
Суп	

Продукт	Цена
Апельсин	
Яблоко	
Банан	
Салат из капусты	
Оливки	
Винегрет	
Хлеб	
Бутерброд с колбасой	
Бутерброд с сыром	
Мивина	
Чай	
Кофе	
Сок	
Кока-кола	
Молоко	
Сникерс	
Мороженое	

Мое Меню

Используя таблицы, выберите продукты и составьте свое меню на завтрак, обед и ужин. Подсчитайте стоимость каждого приема пищи.

Продукт	Цена
Общая стоимость завтрака	

Продукт	Цена
Общая стоимость обеда	

Продукт	Цена
Общая стоимость ужина	

Какова будет стоимость завтрака, обеда и ужина. В соответствии с вашим меню, сколько гривен в день вы тратите на питание?

ОБЩАЯ СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ОДИН ДЕНЬ: _____

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ТОРЖЕСТВО

Меню

Составьте список блюд, которые вы будете подавать на своем торжестве.

Украшение комнаты

Опишите, как вы украсите комнату, в которой будет проходить торжество.

Используя приведенную ниже таблицу, запишите каждый продукт, который вам нужно купить, его количество и предположительную цену. Это же относится и к украшениям. Подсчитайте, сколько денег вам потребуется. Сравните это со своим бюджетом и, если необходимо, сделайте соответствующие изменения в меню и планах украшения комнаты.

Необходимый товар	Предположительная стоимость	Кол-во	Общая стоимость
Предположительная общая стоимость			

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ЗАТРАТЫ НА ПИТАНИЕ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

ПРИМЕЧАНИЕ. ЗАПОЛНИТЬ ВМЕСТЕ С УЧИТЕЛЕМ. Для выполнения этого домашнего задания вам необходимо сделать то же самое, что и в классе, только на этот раз попросите учителя дать вам реальные цены того или иного товара.

Меню

Составьте список блюд, которые вы будете подавать на своем торжестве.

_____ _____ _____
_____ _____ _____
_____ _____ _____

Декорации

Опишите, как вы украсите комнату для проведения торжества.

_____
_____

Необходимый товар	Реальная стоимость	Кол-во	Общая стоимость
Предположительная общая стоимость			

Не забудьте принести домашнее задание на следующую встречу!

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Встреча 2
Другие расходы на жизнь

Общее время – 90 минут
Необходимый материал

Пособия для студентов, раздаточный материал из Приложения к занятию, презентации Power Point/плакаты, школьная доска/большие листы бумаги, ручки.

Цели изучения модуля 8 «Как правильно распоряжаться деньгами и временем»

Итог изучения модуля *Как правильно распоряжаться деньгами и временем*: студенты должны задуматься о цене вещей и иметь четкое представление о стоимости жизни. Они должны осознать, что от их умения организовывать свое время зависит их успех в жизни.

- Студенты будут знать, как планировать покупку продуктов питания.
- **Студенты будут понимать, насколько важно составлять бюджет и придерживаться его.**
- **Студенты смогут следить за своими расходами и уровнем жизни.**
- **Студенты будут понимать, как записывать свои ежедневные расходы.**
- Студенты будут знать, как правильно распоряжаться своим временем и как определять, что для них является важным в данный момент, а что – второстепенным.

Примечание

Цели, выделенные жирным шрифтом, непосредственно относятся к этому занятию. Остальные цели отражают навыки, представленные на других встречах этого модуля. На каждом занятии ранее приобретенные навыки могут быть еще раз повторены и использованы, чтобы подчеркнуть важность последующих тем. Не зачитывайте цели студентам. Каждый раз кратко излагайте то, чего вы хотите достичь на этом занятии.

А. Приветствие и введение (15 минут)

Приветствие

Встретьте студентов у входа в зал/комнату. Поприветствуйте их на втором занятии этого модуля. По мере прибытия раздайте ребятам сделанные вами гривны различного достоинства.

CBN EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Примечание

Вам необходимо приготовить несколько бумажных гривен разного достоинства (в зависимости от количества студентов). Например, 5 купюр по 100 грн, 5 – по 50; 5 – по 10, 5 – по 5 и т. д. Раздайте студентам «деньги» при входе в зал/комнату. Студенты получат банкноты разного достоинства - жизнь не всегда справедлива. Позже эти «деньги» будут использованы для выполнения упражнения в группах.

Введение

Приготовьте раздаточный материал *Формирование групп* из Приложения к занятию.

Ребятам необходимо разделиться на группы по 5 человек в соответствии с предлагаемыми ниже требованиями. Для этого сначала назначьте лидеров каждой группы и выдайте им перечень требований. Их задача – исходя из этих требований, сформировать группу.

Примечание

Если в вашем классе 15 человек, вам нужно три лидера, чтобы получилось три группы по пять человек. Если у вас 21 человек, назначьте 4 лидера, и у вас получиться три группы по пять человек и одна группа, состоящая из шести человек...

Лидеры должны найти пять человек (если не было других указаний), которые отвечают перечисленным ниже требованиям (один человек может отвечать одному и более требованию):

– обувь со шнурками;
– длинные волосы;
– короткие волосы;
– в одежде есть голубой цвет;
– нет сейчас носков;
– черные носки;
– цветные носки;
– одежда в полоску;
– носит очки.

Напомните, что в группе должно быть только пять человек, и ее члены должны соответствовать наибольшему количеству приведенных требований.

После того как группы сформированы, попросите каждую из них сесть отдельно. Наградите ту группу, члены которой соответствуют большинству перечисленных требований. Теперь попросите каждую группу подсчитать свои «деньги». Сколько денег они смогут сегодня потратить? Пусть каждый представит, что это его зарплата за неделю. Спросите группы, какой их общий «доход» за неделю. Примите ответы такими, какие они есть.

Примечание

Отметьте, какой общий «заработок» в каждой группе. Вы можете записать эти цифры на доске или бумаге и повесить на стену.

CBNE, EMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Переход к изложению материала

Если бы сейчас вы были самостоятельными людьми, как вам кажется, какая минимальная сумма вам была бы необходима в месяц для того, чтобы выжить? А какая минимальная сумма нужна вам для того, чтоб жить комфортно? Как вы думаете, доходов, полученных вами за неделю, будет достаточно? Сколько денег, кроме тех, которые у вас есть, вам потребуется еще?

Б. Изложение материала «Заработная плата» (15 минут)

Начните дискуссию, задав студентам такой вопрос:

- Какова зарплата людей различных профессий?
  - Владелец магазина
  - Продавец на базаре
  - Водитель маршрутного такси
  - Врач
  - Автомеханик
  - Повар
  - Банкир
  - Учитель
  - Воспитатель
  - Плотник

Примечание

Лучше всего написать эти профессии на большом листе бумаги или доске, а затем записывать те предполагаемые зарплаты, которые будут называть студенты. Можно продолжить перечень профессий.

Заранее узнайте среднюю заработную плату представителей различных профессий.

После того как студенты поделились своими предположениями относительно зарплаты представителей различных профессий, запишите свои данные о средних зарплатах. Были ли их догадки близки к действительности?

Поскольку люди за различные виды деятельности получают неодинаковую зарплату, им приходится делать в жизни разный выбор. Например, человек, работающий учителем, зарабатывая 800 грн в месяц, возможно, может себе позволить раз в месяц скромно поужинать в ресторане. Если же доход человека составляет лишь 500 грн в месяц, ресторан даже раз в месяц будет для него слишком дорогим удовольствием. Поэтому он должен ограничиться домашней пищей и правильно распоряжаться деньгами, чтобы оплачивать все свои расходы.

Вскоре мы узнаем, насколько вам хватит ваших «денег» (то есть «денег», которые имеет каждая группа).

CBM EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

В. Дискуссия «Самостоятельная жизнь: первые расходы» (10 минут)

На последнем уроке вы узнали, сколько стоит питание. Сегодня мы рассмотрим другие расходы, которые могут у человека, живущего самостоятельно. Как вам кажется, какие это затраты?

> ***Примечание***
> *На школьной доске или большом листе бумаги запишите предположения ребят.*

Теперь давайте посмотрим на эти расходы в соответствии с их категориями. (Каждой группе раздайте страницу *Самостоятельная жизнь: первые расходы* из Приложения к занятию). Под какие категории подпадают ваши предложения? Есть ли сферы, которые мы не учли? Возможно, мы подумали о каких-то расходах, но не упомянули их.

Г. Упражнение «Самостоятельная жизнь: первые расходы» (30 минут)

Попросите студентов выполнить следующее задание в малых группах. Используя таблицу *Самостоятельная жизнь: первые расходы*, в первой колонке ребята должны отметить расходы, с которыми они столкнуться сразу же, как только начнут самостоятельную жизнь. Продолжительность выполнения задания – 8–10 минут.

Во второй колонке попросите ребят отметить, каковы, по их мнению, будут расходы ежемесячно по каждой из указанных категорий. Сумму месячных расходов следует записать внизу второй колонки. Продолжительность выполнения задания – 10 минут.

> ***Примечание***
> *Наставник должен владеть информацией о наиболее распространенных расходах: аренда квартиры, квартплата, стоимость электроэнергии, холодной и горячей воды, продуктов питания, транспорта, одежды, развлечений и т.д.*

После того как ребята представят результаты своих подсчетов, попросите группы посчитать свои доходы за неделю (суммировать полученные ими перед началом занятия «деньги») и за месяц (умножить на четыре). Спросите студентов:

- Достаточно ли у вас средств, чтобы оплатить все счета?
- Придется ли вам на чем-то экономить?
- Возможно, у вас даже остались какие-то деньги?
- Тогда на что вы их потратите?

Примите ответы студентов, не комментируя их.

Наконец, зачитайте и попросите ребят записать в третью колонку реальные цифры для каждой из предложенных в задании категорий. Подчеркните, что это примерные расходы молодого человека, живущего самостоятельной жизнью.

CBN-EMMANUEL CLAIMS INTERNATIONAL

Д. Упражнение «Гость» (10 минут)

Для этого упражнения используйте страницу домашнего задания, часть 1. Пригласите на занятие члена вашей церкви и попросите рассказать студентам о затратах и расходах их семьи.

Молодые люди должны записать данные в первой колонке таблицы домашнего задания.

Е. Подведение итогов (5 минут)

Знание цен на продукты, предметы первой необходимости, коммунальные услуги и т.д., а также умение тратить деньги, – это школа длиной в жизнь для каждого человека. Ежемесячно нам необходимо проверять наши доходы и расходы, то есть подводить баланс. Если мы хотим купить какую-то хорошую вещь, мы должны, приобретая ее, быть уверенны, что сможем оплатить все другие жизненно важные расходы.

На нашем следующем занятии мы рассмотрим, что еще необходимо учитывать, планируя свой бюджет.

Ж. Домашнее задание и заключение (5 минут)

Домашнее задание

Объясните домашнее задание.

Примечание

Цель этой домашней работы состоит в том, чтобы дать студентам реальное представление о расходах, с которыми они столкнуться в самостоятельной жизни. Задача состоит не в том, чтобы осуждать привычки других людей, а в том, чтобы молодые люди научились правильно распоряжаться деньгами.

Есть 2 альтернативы домашнего задания. Изберите ту из них, которая будет наиболее подходить студентам.

Альтернатива 1

Попросите ребят поинтересоваться у двух или трех семей (школьного учителя, выпускника, верующих из церкви) тем, сколько денег они тратят в месяц и на какие нужды. Предупредите студентов выбирать людей, которые не будут чувствовать дискомфорт, делясь этой информацией. Далее ребята должны будут записать свои впечатления, ответив на три предложенных им вопроса.

Альтернатива 2

Вы можете сами придумать три примера, основанных на вашем собственном опыте и знаниях (студент, живущий в общежитии; молодая женщина с ребенком; семья с двумя детьми-старшеклассниками). Запишите возможные расходы для каждого из приведенных примеров и попросите ребят ответить на предложенные им вопросы, основываясь на эти примеры. Пусть они запишут эту информацию в листах с домашним заданием.

CBN EMMANUEL SAMB INTERNATIONAL

Попросите ребят затем ответить на вопросы, предложенные во второй части домашнего задания. Предупредите студентов, чтобы они предварительно прочитали вопросы, на которые они будут отвечать, и не забыли узнать у собеседников требуемую информацию.

Вопросы, на которые должны ответить ребята:

- На что семья, с которой вы общались, тратит больше всего денег? Какие категории расходов могут со временем измениться (затраты на воспитание детей, школу...)?
- Какие расходы в одни месяцы больше, а в другие – меньше (на ремонт, праздники...)?
- Какие расходы оказались для вас неожиданностью?

Подведение итогов

Обычно у каждой семьи множество различных расходов. Если не планировать свои траты или поступать неразумно, делая ненужные покупки, можно легко остаться без денег. Самостоятельная жизнь требует от вас принятия правильных решений и мудрого обращения с деньгами.

Заключение

Закончите занятие такими вопросами:

1. Что неожиданного для себя вы узнали на этом занятии?
2. Знаете ли вы теперь, какие расходы вы не учли, организовывая торжество?
3. Как вам кажется, какая информация, полученная на этом занятии, является наиболее важной?

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ФОРМИРОВАНИЕ ГРУПП

Найдите пять человек, включая себя (если не было других указаний), которые отвечают перечисленным ниже требованиям (один человек может отвечать одному и более требованию). Итак, найдите человека, у которого:

– обувь со шнурками;
– длинные волосы;
– короткие волосы;
– в одежде есть голубой цвет;
– нет сейчас носков;
– черные носки;
– цветные носки.
– одежда в полоску;
– который носит очки.

Внимание! В команде должно быть только пять человек, и они должны отвечать как можно большему количеству требований.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ: ПЕРВЫЕ РАСХОДЫ

В колонке №1 поставьте отметку возле тех расходов, с которыми вы столкнетесь сразу же, как только начнете самостоятельную жизнь. В колонке №2 запишите предположительную сумму затрат ежемесячно по каждой из указанных категорий. В колонку №3 впишите реальные цены, предложенные наставником.

Ежемесячные расходы	**1**	**2**	**3**
Аренда/взнос за квартиру			
Еда			
Коммунальные услуги			
Транспорт			
Образование (книги, оплата обучения и др.)			
Развлечения/увлечения/отдых			
Одежда			
Хозяйственные нужды			
Предметы гигиены			
Косметика			
Подарки и праздники			
Сбережения			
Десятина/пожертвования			
Дети (подгузники, врач, детский сад и т.д.)			
Медицинские расходы			
Налоги			
Оплата долгов/кредита			
Мобильный телефон/Интернет			
Карманные деньги (небольшие покупки на ходу – хот-дог, сладкая вода…)			
Сигареты/алкоголь			
Затраты на машину			
Отпуск			
Ремонт и обустройство дома, другие ремонты			
Всего			

CBM, WYCLIFFE & LAMB INTERNATIONAL

ДРУГИЕ РАСХОДЫ НА ЖИЗНЬ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
ЧАСТЬ 1
Используйте предложенную таблицу для записи ежемесячных расходов трех семей, согласившихся обсудить их с вами. После того как вы закончите выполнять эту часть задания, ответьте на вопросы из следующей части домашнего задания.

Ежемесячные расходы	**Семья 1**	**Семья 2**	**Семья 3**
Аренда/взнос за квартиру			
Еда			
Коммунальные услуги			
Транспорт			
Образование (книги, оплата обучения и др.)			
Развлечения/увлечения/отдых			
Одежда			
Хозяйственные нужды			
Предметы гигиены			
Косметика			
Подарки и праздники			
Сбережения			
Десятина/пожертвования			
Дети (подгузники, врач, детский сад и т.д.)			
Медицинские расходы			
Налоги			
Оплата долгов/кредита			
Мобильный телефон/Интернет			
Карманные деньги (небольшие покупки на ходу – хот-дог, сладкая вода…)			
Сигареты/алкоголь			
Затраты на машину			
Отпуск			
Ремонт и обустройство дома, другие ремонты			
Всего			

CBCC EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ДРУГИЕ РАСХОДЫ НА ЖИЗНЬ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
ЧАСТЬ 2
После выполнения первой части задания ответьте на такие вопросы:

- На что семья, с которой вы общались, тратит больше всего денег? Какие категории расходов могут со временем измениться (затраты на воспитание детей, школу…)?

- Какие расходы в одни месяцы больше, а в другие – меньше (на ремонт, праздники…)?

- Какие расходы оказались для вас неожиданностью?

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Встреча 3
Составление бюджета

Общее время – 90 минут
Необходимые материалы

Пособия для студентов, раздаточный материал из Приложения к занятию, презентации Power Point/плакаты, школьная доска/большие листы бумаги, маркеры, ручки.

Цели изучения модуля 8 «Как правильно распоряжаться деньгами и временем»

Итог изучения модуля *Как правильно распоряжаться деньгами и временем*: студенты должны задуматься о цене вещей и иметь четкое представление о стоимости жизни. Они должны осознать, что от их умения организовывать свое время зависит их успех в жизни.

- Студенты будут знать, как планировать покупку продуктов питания.
- **Студенты будут понимать, насколько важно составлять бюджет и придерживаться его.**
- **Студенты смогут следить за своими расходами и уровнем жизни.**
- **Студенты будут понимать, как записывать свои ежедневные расходы.**
- Студенты будут знать, как правильно распоряжаться своим временем и как определять, что для них является важным в данный момент, а что – второстепенным.

Примечание

Цели, выделенные жирным шрифтом, непосредственно относятся к этому занятию. Остальные цели отражают навыки, представленные на других встречах этого модуля. На каждом занятии ранее приобретенные навыки могут быть еще раз повторены и использованы, чтобы подчеркнуть важность последующих тем. Не зачитывайте цели студентам. Каждый раз кратко излагайте то, чего вы хотите достичь на этом занятии.

А. Приветствие и введение (15 минут)

Приветствие

Поприветствуйте ребят на последней, посвященной менеджменту денег, встрече. Попросите их поделиться результатами, к которым они пришли в процессе выполнения домашнего задания.

Проанализируйте собранную ими информацию и выводы, к которым они пришли. Рассмотрите вторую часть задания студентов:

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

1. На что семья, с которой вы общались, больше всего тратит денег? Какие расходы могут со временем измениться (на детей, школу…)?
2. Каких расходов больше в одни месяцы и меньше – в другие (на ремонт, отдых, праздники…)?
3. Какие расходы оказались для вас неожиданностью? Что еще было для вас новостью? Чему вы научились?

Примите ответы такими, какие они есть.

Введение

Сегодня мы будем учиться составлять бюджет, то есть план траты денег. Вы уже узнали, что для поддержания своей жизни человеку нужны продукты питания, одежда, жилье, оплата коммунальных услуг и т.д. Все это стоит денег и сопряжено с определенными расходами. Но, кроме жизненно необходимых затрат, существуют и другие способы использования денег. Это благотворительность, а также сбережение денег.

Чуть позже мы поговорим о благотворительности и сбережениях и о том, какое место они занимают в планах расходования денег. Но сначала поговорим о бюджете.

Б. Изложение материала «Основные принципы правильного распоряжения деньгами» (15 минут)

Попросите ребят открыть страницу *Основные принципы правильного распоряжения деньгами* в Пособии для студента. Они могут следить, делая заметки и задавая вопросы.

Основные принципы правильного распоряжения деньгами

- НАЧНИТЕ С СОСТАВЛЕНИЯ БЮДЖЕТА. Бюджет – это своеобразная дорожная карта, которая указывает направление и служит сигналом, когда вы сбиваетесь с правильного пути. Следование бюджету не гарантирует процветания, но сохранит вас от напрасной траты денег и поможет жить по средствам.
- ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ СЛЕДОВАТЬ БЮДЖЕТУ. Большинство людей понимает необходимость планирования своих расходов, но не многие следуют бюджету. Составьте свой план расходов и придерживайтесь его.
- БУДЬТЕ ЩЕДРЫ. Если вы серьезно отнесетесь к этому шагу, все последующие шаги будут даваться вам легко. В Библии говорится, что Бог хочет, чтобы мы были щедрыми и помогали людям, которые нуждаются. Кроме того, Он говорит, что 10% нашего дохода принадлежит Господу. Важно помнить, что ваши деньги не принадлежать вам. Бог владеет всем, в том числе и деньгами, и Он дает их нам по Своей милости.
- ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА СЛУЧАЙ ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ. Небольшие непредвиденные расходы могут «съедать» ваш бюджет, если вы не будете откладывать какую-то сумму. К примеру, заболела собака, поломался холодильник, порвались сапоги и т.д.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

- РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ. Сделайте список того, что вам необходимо для жизни.
  - Начните с того, что запишите ваши жизненно важные потребности в графе «**должен** иметь». Сюда относятся, например, питание, дом, квартплата, транспорт, десятина.
  - Затем перечислите расходы второго уровня важности (в графе «**нужно** иметь») – одежда, мебель, сбережения и т.д.
  - И, наконец, запишите в третьей графе то, что вы «**хотели бы** иметь».

  Не тратьте деньги на покупки из разряда "**нужно** иметь", пока не покроете все "**должен** иметь". Не покупайте ничего из списка "**хотел бы** иметь", пока не оплатите все "**нужно иметь**".
- ВОВРЕМЯ ОПЛАЧИВАЙТЕ ВСЕ СЧЕТА. Спланируйте свой бюджет так, чтобы вы смогли ежемесячно вовремя оплачивать все свои счета. Если вы не можете оплатить их все, то по возможности оплатите часть каждого из них и сообщите тем, кому вы должны, о своих намерениях оплатить все. Если же вы регулярно не можете оплачивать свои счета, то пора переезжать в меньшую квартиру, продавать мобильный телефон или резко урезать все другие траты, пока ваши расходы (то, что вы тратите) не будут соответствовать вашим доходам (то, что вы получаете).
- ПОСТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ РАСПЛАТИТЬСЯ С ДОЛГАМИ. Ведь долги – это тяжелые обязательства. Не становитесь рабом долгов. Не влезайте в долги, если у вас нет четкого плана их погашения. Держитесь подальше от долгов, особенно, если они стали неконтролируемой привычкой.
- ОТДЫХАЙТЕ. Используйте свои средства для личных удовольствий. После того, как вы мудро распределили деньги и щедро жертвовали, пришло время насладиться плодами своего труда.

В. Изложение материала «Благотворительность и десятина» (10 минут)

Благотворительность

В Библии пишется, что Бог любит давать и благословлять нас. Он также любит, когда мы щедры и с радостью благословляем других. Во 2 Коринфянам 9:7 написано: «доброхотно дающего любит Бог».

Иисус учил, что, давая, мы собираем себе сокровища на Небесах.

Десятина

В Библии также говорится, что 10 % нашего дохода принадлежит Богу. Это называется десятиной. Вы должны всегда помнить, что ваши деньги не принадлежать вам. Все, что вы имеете, дает вам Бог по Его щедрой милости.

Давайте прочитаем, что Бог говорит об этом в Библии:

«Принесите все десятины в дом хранилища, …и хотя в этом испытайте Меня, – говорит Господь Саваоф, – не открою ли Я для вас отверстий небесных и не изолью ли на вас благословения до избытка» (Малахия 3:10.)

- Как вы понимаете этот стих?

CBN EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Это означает, что давать Богу 10 % всего, что имеете. Верующие обычно отдают свои десятины в церковь, в которую ходят. Кроме того, вы можете давать деньги миссионерам, благотворительным организациям, нищим и т.д. Бог обещает, что Он позаботится о вас, изольет на вас благословения. Иногда очень трудно отдавать деньги. Но Бог хочет, чтоб мы доверяли Ему, и если мы отдаем десятину и пожертвование, Он, несомненно, позаботится о нас. Но Бог не хочет, чтобы мы отдавали Ему нехотя. Он желает, чтобы это было искренне и с радостью. (2 Коринфянам 9:7). Не отдавайте Богу десятину с чувством вины или долга, но с готовностью и чистотой сердца.

Г. Изложение материала «Сбережения» (10 минут)

Также очень важно откладывать сбережения. Некоторые люди не делают этого и тратят все до последней копейки. Как вы думаете, почему следует копить деньги? Примите ответы студентов без комментариев.

Примечание

Наставник может рассказать случай из собственной жизни о том, как благодаря своим сбережениям он смог приобрести что-то особенное.

Преимущества сбережения денег

Приведите три наиболее несомненные преимущества откладывания денег.

- ***Экстренные ситуации***

Вы заболели, и врач выписал вам лекарство, которое стоит 130 гривен. Если таких денег у вас нет, что вы будете делать? Или, например, сломался кран, и пока вы не купите новый, вы не сможете мыть посуду. Как быть в таком случае?

- ***Незапланированные расходы***

У двух ваших друзей в этом месяце День рождения, и вы хотели бы их поздравить и подарить им подарки. Если вы откладывали деньги, то сможете это сделать.

Вы узнали, что на следующей неделе ваша любимая группа приезжает с концертом в ваш город. Сможете ли вы купить билеты?

- ***Будущие покупки***

Вы мечтаете иметь стиральную машину или автомобиль, или компьютер. Вы можете продолжать мечтать или начать уже сейчас откладывать деньги. Возможно, вам покажется, что потребуется немало времени, чтобы накопить нужную сумму, но вы можете либо откладывать и подождать несколько лет, либо продолжать мечтать об этом.

Даже если вы откладываете ежемесячно лишь несколько гривен, они все равно выручат вас. Однажды вы будете очень рады тому, что у вас есть сбережения.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Д. Упражнение «Составление бюджета» (35 минут)

Часть 1
Подготовка

Найдите раздаточный материал *Жизненные ситуации* в Приложении к занятию. Сделайте копию этой страницы и разрежьте ее на шесть частей.

Объясните ребятам, что это упражнение поможет им понять процесс составления бюджета и трудности, с которыми они столкнутся при его составлении и следовании ему. Студенты будут работать в группах, и их задача – составить бюджет для семьи или студента-холостяка. Каждой группе будет предложен конкретный сценарий жизненной ситуации. На выполнение задания им отводится 15 минут.

Разделите студентов на группы по 2–4 человека. Каждой из них раздайте их сценарий жизненной ситуации и копию раздаточного материала *Составление бюджета*.

Инструкции

- Прочитайте предложенную вам жизненную ситуацию.
- Определите, какие расходы постоянны и их нельзя изменить?
- Выясните, какие расходы поддаются корректированию (достаточно изменить привычку тратить деньги или от чего-то отказаться)?
- Используя предложенную вам жизненную ситуацию, составьте хорошо продуманный месячный бюджет.

Примечание

Составляя бюджет, студенты, скорее всего, будут расстраиваться из-за нехватки денежных средств. Спросите, есть ли в их бюджете необязательные траты. Могут ли они продать DVD-плейер, чтобы не платить за него кредит? Возможно, следует сократить затраты на Интернет? Или меньше тратить на девушку? Помогите им творчески подойти к составлению бюджета и накоплению денег. Что бы они изменили, окажись в подобной жизненной ситуации (нашел другую работу; отказался от приобретения чего-либо в кредит; сократил количество и продолжительность телефонных разговоров...)

Часть 2. Непредвиденная ситуация

После того как студенты составят бюджеты на предложенные им жизненные ситуации, усложните им задачу. Попросите их предположить, что у них есть составленный бюджет, которого они придерживаются, но спустя три месяца возникают непредвиденные затраты, с которыми им нужно справиться (у их героев есть три месяца, чтобы сделать некоторые сбережения).

1. Ваш друг женится, и вы покупаете ему подарок стоимостью в 60 грн.
2. На входной двери сломался замок, и вам срочно нужно купить новый (его цена – 125 грн).
3. Ваш брат заболел, и вы даете ему 200 грн на лекарство.

CBM EMMAUS LAMP INTERNATIONAL

Предложите каждой группе одну из приведенных выше ситуаций (используйте все три ситуации для разных групп). Предложите студентам посмотреть на составленные ими бюджеты и решить, что делать, чтобы покрыть эти непредвиденные расходы. Смогли ли они отложить достаточно средств? Если нет, на чем они будут экономить?

Дайте студентам 5–8 минут для составления плана действий. Попросите каждую группу рассказать, каковы были их действия.

Подведение итогов

Как вы убедились, порой составление бюджета является достаточно трудной задачей и преподносит нам много сюрпризов. Однако если вы серьезно относитесь к деньгам и составите правильный бюджет, в котором будет предусмотрена статья «Сбережения», у вас будет значительно больше шансов успешно преодолеть непредвиденную ситуацию.

E. Домашнее задание и заключение (5 минут)

Домашнее задание

На этом занятии у студентов будет необычное задание. Им нужно ответить на некоторые вопросы и принести их на следующую встречу. Им предложат поделиться своими размышлениями на тему денег.

Заключение

В заключение попросите каждого студента рассказать о своей мечте, на осуществление которой необходимы определенные средства, а, следовательно, и некоторые сбережения. Снова примите ответы, не комментируя их, а затем завершите занятие.

CBN-EMMANUEL & AMB INTERNATIONAL

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО РАСПОРЯЖЕНИЯ ДЕНЬГАМИ

- НАЧНИТЕ С СОСТАВЛЕНИЯ БЮДЖЕТА. Бюджет – это своеобразная дорожная карта, которая указывает направление и служит сигналом, когда вы сбиваетесь с правильного пути. Следование бюджету не гарантирует процветания, но сохранить вас от напрасной траты денег и поможет жить по средствам.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

- ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ СЛЕДОВАТЬ БЮДЖЕТУ. Большинство людей понимают необходимость планирования своих расходов, но не многие следуют бюджету. Составьте свой план расходов и придерживайтесь его.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

- БУДЬТЕ ЩЕДРЫ. Если вы серьезно отнесетесь к этому шагу, все остальные шаги будут вам даваться легко. В Библии говорится, что Бог хочет, чтобы мы были щедрыми и помогали людям, которые нуждаются. Он также говорит, чтоб 10% вашего дохода принадлежит Ему. Важно помнить, что ваши деньги не принадлежать вам. Бог владеет всем, в том числе и деньгами, и Он дает их нам по Своей милости.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

- ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА СЛУЧАЙ ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ. Небольшие непредвиденные расходы могут «съедать» ваш бюджет, если вы не будете откладывать на это какую-то сумму. К примеру, заболела собака, поломался холодильник, порвались сапоги и т.д.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

- РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ. Сделайте список того, что необходимо вам для жизни. Запишите ваши жизненно важные потребности в графе «**должен** иметь». Сюда относятся, например, питание, дом, квартплата, транспорт, десятина. Затем перечислите расходы второго уровня важности (в графе «**нужно** иметь») – одежда, мебель, сбережения и т.д. И, наконец, запишите в третьей графе то, что вы «**хотели бы** иметь». Не тратьте деньги на покупки из разряда "**нужно** иметь", пока не покроете все "**должен** иметь". Не покупайте ничего из списка "**хотел бы** иметь", пока не оплатите все "**нужно** иметь".

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LOVE INTERNATIONAL

- ВОВРЕМЯ ОПЛАЧИВАЙТЕ ВСЕ СЧЕТА. Спланируйте свой бюджет так, чтобы вы смогли ежемесячно вовремя оплачивать все свои счета. Если вы не можете оплатить их все, то по возможности оплатите часть каждого из них и сообщите тем, кому вы должны, о своих намерениях оплатить все. Если же вы регулярно не можете оплачивать свои счета, то пора переезжать в меньшую квартиру, продавать мобильный телефон или резко урезать все другие траты, пока ваши расходы (то, что вы тратите) не будут соответствовать вашим доходам (то, что вы получаете).

ДЛЯ ЗАМЕТОК

- ПОСТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ РАСПЛАТИТЬСЯ С ДОЛГАМИ. Долги – это тяжелые обязательства. Не становитесь рабом долгов. Не влезайте в долги, если у вас нет четкого плана их погашения. Держитесь от долгов подальше, особенно, если они стали неконтролируемой привычкой.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

- ОТДЫХАЙТЕ. Используйте свои средства для личных удовольствий. После того как вы мудро распределили деньги и щедро жертвовали, пришло время насладиться плодами своего труда.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

Это – мать-одиночка, у которой двухлетняя дочь. Она работает кассиром. По утрам женщина отводит дочь в детский сад, а сама идет на работу. До работы и с работы она добирается маршрутным такси (75 копеек в один конец). Ее зарплата – 1500 грн в месяц. Кроме того, она получаете ежемесячное пособие от государства в размере 110 грн. Она снимает комнату в коммунальной квартире и платит за нее 600 грн в месяц.	Это – молодая семья, снимающая квартиру за 1500 грн в месяц. Муж работает в супермаркете и получает 1500 грн, а жена работает три дня в неделю няней и получает 900 грн. В ближайшие несколько лет семья планирует завести детей, поэтому стремится накопить определенную сумму, зная, что им предстоят большие расходы. Они купили в кредит мебельный гарнитур и DVD-плейер и должны ежемесячно вносить 250 грн в счет погашения кредита.
Это – семья, в которой трое детей. У них своя квартира. Муж работает водителем маршрутного такси и получает 1700 грн в месяц. Однако ему необходимо оплачивать текущие расходы на ремонт и техническое обслуживание микроавтобуса, что составляет 250 грн в месяц. У младшего сына проблемы со здоровьем, поэтому ежемесячно 175 гривен идет на покупку лекарств. Он ходит в детский сад, где работает мать, и поэтому за детское учреждение семья платит по льготным тарифам (40 грн). Жена зарабатывает 650 грн в месяц. Двое старших детей ходят в школу, к тому же старшая дочь в свободное от занятий время продает косметику и зарабатывает в среднем 120 грн в месяц.	Это – студент университета. Он живет в общежитии. Он учится за государственный счет, но ему необходимо платить 240 грн в год за общежитие. Он – хороший студент, и поэтому получает стипендию в размере 145 грн. Кроме того, он получает ежемесячное пособие как сирота в размере 100 гривен. А еще ему помогает деньгами бабушка, которая ежемесячно присылает ему 180 грн. Студент платит 5 грн в месяц за уборку общежития и 40 грн – на приобретение книг и других школьных принадлежностей. В университет он ездит автобусом (50 копеек в один конец).
Это – молодой человек, снимающий квартиру вместе с тремя друзьями. Его часть в аренде квартиры – 250 грн. Днем он учится в училище, а по ночам работаете охранником в банке. У него не очень много времени на обучение, поэтому его оценки оставляют желать лучшего, и его стипендия составляет лишь 40 грн в месяц. Ежемесячная зарплата в банке 900 грн. У молодого человека есть мечта – скопить денег и купить дачу в деревне, где живет его дядя. У молодого человека есть девушка, и он тратит около 100 грн в месяц на подарки, цветы и прогулки. Он пользуется мобильным телефоном, и часто звонит своей девушке, подолгу разговаривая с ней. Обычно на телефонные карточки ежемесячно он тратит около 100–200 грн.	Это – молодая девушка, у нее есть квартира, которую она унаследовала от мамы. Она ее сдает за 750 грн в месяц, а сама снимает комнату у знакомой за 200 грн в месяц. Девушка работает в ресторане и получает 500 грн в месяц. Кроме того, она учится на вечерних курсах парикмахерского искусства, за которые платит в месяц 200 грн. Она купила в кредит телевизор и теперь в счет его погашения должна ежемесячно оплачивать 97 грн. Около 70 грн в месяц девушка тратит на Интернет-карточки.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

СОСТАВЛЕНИЕ БЮДЖЕТА

Вашей группе предложена какая-то конкретная жизненная ситуация и указаны ваши доходы и особые расходы. Используйте знания нашей прошлой встречи и составьте бюджет для своей ситуации.

Используйте предложенные здесь диаграммы для того, чтобы показать, как вы рационально распределите свои доходы.

Убедитесь в том, что ваши расходы не превышают доходы.

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ДОХОДЫ	
ЗАРПЛАТА	
Работа #1	
Работа #2	
Работа #3	
ДРУГИЕ ДОХОДЫ	
Пособие	
Стипендия	
ОБЩИЙ ДОХОД	

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ РАСХОДЫ	
ДАЯНИЕ	
Десятина (10% для Божьего Царства)	
Другая благотворительность	
СБЕРЕЖЕНИЯ	
Незапланированные расходы	
Экстренные ситуации	
Будущие покупки	
РАСХОДЫ	
Аренда/взнос за квартиру	
Еда	
Коммунальные услуги	
Транспорт	
Образование (книги, плата за обучение, подарки учителям)	
Развлечения/увлечения/отдых	
Одежда	
Хозяйственные нужды	
Предметы гигиены и косметика	
Подарки и праздники	
Дети – подгузники, врач, детский сад и т.п.	
Медицинские услуги	
Налоги	
Оплата долгов/кредита	
Мобильный телефон/ Интернет	
Карманные деньги (небольшие покупки на ходу – сладкая вода, хот-дог…)	
Затраты на содержание машины (бензин, ремонт)	
Отпуск	
Ремонт и обустройство дома, другие ремонты	
ОБЩИЕ РАСХОДЫ	

CBN EMMANUEL & LOVE INTERNATIONAL

СОСТАВЛЕНИЕ БЮДЖЕТА

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
Ответьте на предложенные ниже вопросы.

1. Когда я стану взрослым, я надеюсь, что смогу сделать следующее:

2. Я хотел бы отдавать десятину в такую церковь, благотворительную организацию:

3. Я видел, как люди бездумно тратят деньги на:

4. Моя цель – работать и зарабатывать достаточно денег, чтобы иметь возможность делать/сделать следующее…

Принесите ваши записи на следующую встречу.
Хорошего настроения и удачной недели!

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Встреча 4
Как правильно распоряжаться временем

Общее время – 90 минут
Необходимый материал

Пособия для студентов, копии раздаточного материала из Приложения к занятию, презентации Power Point/плакаты, доска/большие листы бумаги, маркеры, ручки, камешки, песок, стеклянный сосуд, вода.

Цели изучения модуля «Как правильно распоряжаться деньгами и временем»

Итог изучения модуля «Как правильно распоряжаться деньгами и временем»: студенты должны задуматься о цене вещей и иметь четкое представление о стоимости жизни. Они должны осознать, что от их умения организовывать свое время зависит их успех в жизни.

- Студенты будут знать, как планировать покупку продуктов питания.
- Студенты будут понимать, насколько важно составлять бюджет и придерживаться его.
- Студенты смогут следить за своими расходами и уровнем жизни.
- Студенты будут понимать, как записывать свои ежедневные расходы.
- **Студенты будут знать, как правильно распоряжаться своим временем и как определять, что для них является важным в данный момент, а что – второстепенным.**

Примечание

Цели, выделенные жирным шрифтом, непосредственно относятся к этому занятию. Остальные цели отражают навыки, представленные на других встречах этого модуля. На каждом занятии ранее приобретенные навыки могут быть еще раз повторены и использованы, чтобы подчеркнуть важность последующих тем. Не зачитывайте цели студентам. Каждый раз кратко излагайте то, чего вы хотите достичь на этом занятии.

А. Приветствие и введение (15 минут)

Приветствие

Поприветствуйте студентов. Поблагодарите тех, кто пришел вовремя, и поощрите их наклейками. Раздавая наклейки, подчеркните, что вы цените их пунктуальность и способность организовывать время.

Перед началом новой темы коротко напомните суть предыдущего занятия, на котором студенты учились составлять бюджет. Попросите ребят показать их

CBN EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

домашние задания. Они должны были ответить на четыре вопроса. Сделайте обзор их ответов, зачитывая вопрос и предлагая желающим высказать свое мнение. Не забудьте поощрить отвечающих студентов. Примите ответы, не комментируя их.

1. Когда я стану взрослым, я надеюсь, что смогу сделать следующее…
2. Я хотел бы отдавать десятину в такую церковь/ благотворительную организацию…
3. Я видел, как люди бездумно тратят деньги на…
4. Моя цель – работать и зарабатывать достаточно денег, чтобы иметь возможность делать/сделать следующее…

Попросите ребят рассказать, что они узнали о том, как составляют бюджет и распоряжаются деньгами в тех семьях, которые они посещали или расспрашивали. Примите ответы, не комментируя их.

Введение

Разделите студентов на три группы, раздайте каждой из них по 20 воздушных шариков (не надутых) и скотч. Дайте ребятам 5 минут для построения большой конструкции.

Попросите каждую группу представить свою конструкцию, а затем измерьте их.

Перейдите к уроку о мудром распределении времени.

Время – это один из самых ценных ресурсов. Объясните молодым людям, что каждый человек имеет одинаковое количество времени, ведь в сутках 24 часа. Именно поэтому все мы имеем равный ресурс времени, и от нас зависит, как мы им распорядимся… Тем не менее, за одно и тоже время кто-то успевает сделать очень многое, а кто-то – лишь постоянно жалуется на нехватку времени.

Траутмен однажды так сказал о времени: «Больше всего времени мы тратим на то, чтобы приступить к делу». Спросите студентов, кто из них согласен с этим высказыванием?

Б. Изложение материала «Время и его трата» (10 минут)

День каждого из нас насыщен списком дел, и лучший способ сделать все из них – это начинать и доводить до конца каждое дело.

Прежде всего мы должны определить, какие дела первостепенные, а какие – второстепенные. Затем следует выработать план действий. И, наконец, сконцентрироваться на выполнении задачи. Казалось бы, ничего сложного в этом нет, однако множество людей напрасно растрачивает свое время и предается лени.

В Библии много говорится о бесполезной трате времени и лени. В ней четко говорится о последствиях такого отношения к времени, в частности о нищете как следствии лени. Вообще-то, неправильное распоряжение временем влечет за собой многие проблемы – мы разочаровываем людей, ничего не успеваем, и окружающие смотрят на нас как на людей, не способных доводить дело до конца, и т. д.

CBN EMMANUEL & LEGACY INTERNATIONAL

В Притчах 24:30-34 читаем: *«Проходил я мимо поля человека ленивого и мимо виноградника человека скудоумного: и вот, все это заросло терном, поверхность его покрылась крапивой, и каменная ограда его обрушилась. И посмотрел я, и обратил сердце мое, и посмотрел и получил урок: немного поспишь, немного подремлешь, немного, сложив руки, полежишь – и придет, как прохожий, бедность твоя, и нужда твоя – как человек вооруженный».*

Вполне очевидно, что лень ведет к деградации личности и нищете. Поэтому, чтобы быть успешным, важно научиться правильно распоряжаться и деньгами, и временем. На прошлых встречах мы много говорили о бюджете, то есть составлении плана распоряжения деньгами. Но не только деньги требуют планирования. Есть еще один ресурс – время, которое также нуждается в хорошем планировании.

«Грабители» и «расточители» времени

Итак, время – один из главных ресурсов человека. Однако существуют так называемые "грабители и расточители», которые отнимают наше драгоценное время.

«ГРАБИТЕЛИ» и «РАСТОЧИТЕЛИ» ВРЕМЕНИ – это ситуации, незначительные, мелкие дела, а также люди, которые отнимают наше время и мешают выполнять приоритетные задачи. Назовем этих «грабителей»:

- дела, которые кажутся срочными для кого-то, но не важны для нас;
- присутствие на встрече или собрании, которое не имеет отношение к нам;
- просьбы других людей выполнить за них работу;
- просьбы людей развлечь их и уделить им внимание, в то время как нам нужно выполнить определенную работу;
- люди, которые постоянно разговаривают, жалуются, сплетничают, отвлекая тем самым от работы;
- откладывание «в долгий ящик» того, что необходимо сделать в первую очередь;
- продолжительный сон (более 9 часов в сутки);
- праздное предавание мечтам в течение дня;
- очереди;
- уделение какому-то делу времени больше, чем необходимо;
- занятие своими любимыми делами (которые в действительности не очень важны, например, чтение комиксов) тогда, когда необходимо сделать какую-то работу
- другие.

Теперь мы, зная что из себя представляют «грабители и расточители» нашего времени, попробуем идентифицировать некоторые из них в нашей ежедневной жизни.

В. Упражнение «Поиск «грабителей» и «расточителей» времени» (10 минут)

Разделите группу на пары. Попросите образовавшиеся пары, используя соответствующую страницу из Приложения к занятию, определить и записать как

CBN EMMANUEL & EMMA INTERNATIONAL

можно больше «грабителей» и «расточителей» их времени. На выполнения задания отводится 10 минут.

По окончании выполнения упражнения попросите каждую пару сначала дать по два примера «грабителей» и «расточителей» времени. После этого дайте возможность остальным присутствующим дополнить этот список оставшимися примерами.

Примечание

Иногда «грабителей» и «расточителей» времени разделяют как два разных понятия. Однако они тесно связаны между собой. Не стоит пытаться разграничить эти понятия на занятии. В данном случае оба слова использованы для того, чтобы научить студентов планировать свой день и удерживаться от напрасной траты времени.

Как только студенты поделятся результатами своих поисков «грабителей» и «расточителей», расскажите им о том, как вы сами когда-то растрачивали время. Например, из-за фильма, который вы смотрели, ваша семья долго ждала ужин. Опомнившись, вы начали готовить еду, однако время уже было довольно позднее, и близкие были раздражены и голодны. В результате все плохо спали из-за того, что легли с полными желудками. В данной ситуации вы можете сделать вывод, что если бы вы правильно распорядились своим временем, семья ужинала бы во время, и у вас также еще осталось бы время после ужина посмотреть телевизор.

Г. Изложение материала «Основные принципы мудрого использования времени» (10 минут)

Поставьте на стол пустую банку. Сначала опустите в нее большие камешки. Спросите у ребят, осталось ли в банке место для маленьких камешков? Затем сверху положите мелкие камешки. Спросите, осталось ли в банке еще место? После этого насыпьте в банку песок. Снова спросите студентов, осталось ли еще место в банке? И, наконец, налейте в банку воду… до краев. Обратите внимание, что если бы вы использовали другой порядок заполнения банки, то вы не смогли бы поместить в нее все.

Эта банка иллюстрирует время и приоритеты в нашей жизни. Она представляет собой сутки, 24 часа, которые мы чем-то заполняем. Большие камни – это самые главные приоритеты, то, что мы должны обязательно делать. Маленькие камешки – это менее важные приоритеты. Песок – это наши дела, которые стоят на третьем месте, и вода – это те наименее важные дела, которые мы можем делать только тогда, когда у нас остается время.

Ниже предложены шаги, следуя которым можно более успешно использовать свое время.

1. Составьте список необходимых дел.
2. Расставьте приоритеты (решите, что нужно сделать в первую очередь, а что – во вторую и т.д.).
3. Старайтесь одновременно не заниматься несколькими небольшими делами.

CBN EUROPE & LAMB INTERNATIONAL

4. Закончите одно дело, а затем приступайте к другому.
5. Установите предельный срок выполнения стоящей перед вами задачи и придерживайтесь его.
6. Концентрируйте внимание на желаемом результате.

Мы еще вернемся к этим шагам, но прежде выполним упражнение.

Д. Упражнение «Учимся расставлять приоритеты» (10 минут)

Используйте страницу «Учимся расставлять приоритеты» из Приложения к занятию.

Разделите студентов на три группы. Раздайте каждой из них по одной жизненной ситуации из раздаточного материала и попросите расставить временные приоритеты по таким категориям:

1. Очень важно.
2. Важно.
3. Менее важно.
4. Наименее важно.

Попросите группы представить работы. Обсудите следующие вопросы:

1. Как вы определили, что необходимо сделать в первую очередь?
2. Как вы решили, что для вас является наименее важным?

Е. Упражнение «Мой обычный день» (30 минут)

Предложите ребятам обратиться к странице *Мой обычный день* в Пособии для студента. Попросите их заполнить предложенную там таблицу, придерживаясь следующим инструкциям.

Инструкция, часть 1. Занятия по расписанию

- Используя предложенную таблицу, попросите ребят сначала записать те занятия, которые являются неизменными и регулярными в их расписании.
- Затем предложите им определить свободное время, которое они имеют в своем распоряжении ежедневно, и посчитать его количество.
- Попросите студентов поделиться с остальными ребятами в классе, сколько свободного времени у них есть в течение дня, и как они им распоряжаются.

Инструкция, часть 2. Занятия в свободное время

- Теперь попросите молодых людей разбиться на пары и сделать список дел, занятий, задач, которые им необходимо выполнить, но которые не являются частью запланированных детским домом или интернатом мероприятий.
- Дайте им 8-10 минут на выполнение этого задания.
- Пусть каждая пара расскажет остальным ребятам о своих планах на свободное время?

CBN EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Примечание

Запишите ответы ребятам на доске или большом листе бумаги отдельно для каждой из групп.

Инструкция, часть 3. Расстановка приоритетов

Задайте студентам вопросы, которые помогут им расставить приоритеты для перечня их дел на свободное время.

А. Какое дело является наиболее важным и первостепенным?
Б. Какие дела могут подождать?
В. Какими делами вообще не стоит заниматься?

Примечание

Указывая на занятия, записанные на доске, предложите студентам, не выходя к доске, поставить каждое из них в порядке возрастающего приоритета. Расставьте номера в порядке возрастания важности напротив каждого занятия.

Еще раз повторите со студентами Основные принципы мудрого использования времени.

1. Составьте список необходимых дел.
2. Расставьте приоритеты (решите, что нужно сделать в первую очередь, а что – во вторую и т.д.).
3. Старайтесь одновременно не заниматься несколькими небольшими делами.
4. Закончите одно дело, а затем приступайте к другому.
5. Установите предельный срок выполнения стоящей перед вами задачи и придерживайтесь его.
6. Концентрируйте внимание на желаемом результате.

Инструкция, часть 4. Составление плана

Теперь ребятам необходимо включить в свои расписания наиболее важные из мероприятий для свободного времени.

- Попросите ребят запланировать первые четыре пункта из списка их приоритетов в свое расписание.
- Дайте им 5 минут для выполнения этого задания.
- Попросите пары представить свои планы.

Отметьте прилежную работу студентов.

Ж. Домашнее задание и заключение (5 минут)

Домашнее задание

Студенты должны будут распланировать каждый день следующей недели и в конце каждого дня определять, насколько хорошо они следовали своему плану. Попросите их принести их планы на следующую встречу.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Заключение

Поздравьте студентов с окончанием восьмого модуля «Уроков самостоятельности». Отрадно, что они приобретают все новые и новые навыки, которые помогут им в их будущей самостоятельной жизни.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ГРАБИТЕЛИ И РАСТОЧИТЕЛИ ВРЕМЕНИ

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВРЕМЕНИ

1. Составьте список необходимых дел.

2. Расставьте приоритеты (решите, что нужно сделать в первую очередь, а что – во вторую и т.д.).

3. Старайтесь одновременно не заниматься несколькими небольшими делами.

4. Закончите одно дело, а затем приступайте к другому.

5. Установите предельный срок выполнения стоящей перед вами задачи и придерживайтесь его.

6. Концентрируйте внимание на желаемом результате.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

УЧИМСЯ РАССТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ

Ситуация 1

Студент по имени Олег свободен в среду после обеда. Он должен на завтра выполнить задание по математике, а на следующий понедельник написать сочинение на английском языке. Его лучшие друзья в 16.00 играют в футбол, а девушка, с которой он встречается, жалуется, что он мало времени проводит с ней. В его комнате беспорядок и дурно пахнет. Его одежда вся грязная. Он пообещал маме, что навестит ее. Сегодня вечером по телевизору будет транслироваться его любимое шоу. В пятницу у него урок по музыке, и он должен ежедневно уделять время занятию музыкой.

Ситуация 2

Аня по профессии швея. Она недавно вышла замуж и ждет ребенка. По средам она работает с 9.00 до 14.00. Аня должна пойти к врачу на осмотр. Завтра у Аниного мужа День рождения, поэтому ей нужно приготовить праздничный обед и подарок. Она читает увлекательную книгу, и ей осталось дочитать лишь две главы. В раковине у нее стоит грязная посуда, кроме того, ей нужно вымыть туалет и оплатить счет за телефон, поскольку сегодня последний день уплаты. Анина подруга звонит ей и хочет с ней поговорить. В 15.00 по телевидению будет транслироваться ее любимая мыльная опера. Муж попросил ее подшить ему брюки, к тому же ей нужно закончить дома заказ, который она принесла с работы.

Ситуация 3

Люда одна воспитывает семилетнего сына. Она работает с 9.00 до 17.00. В 8.30 Люда должна отвести ребенка в школу, а в 17.00 – забрать со школы. Ей нужно купить продукты, чтобы приготовить ужин и помочь сыну сделать домашнее задание. В 20.30 ребенка нужно помыть, уложить спать и постирать белье. Соседка приглашает Люду на чай. В 19.00 по телевидению будет транслироваться любимое шоу ее ребенка, а в 20.00 – ее любимая передача. Сын просит Люду поиграть с ним на улице, он хочет научиться кататься на велосипеде/роликах. Через два дня Люде необходимо заплатить за аренду квартиры.

CBN-EMMANUEL & LAMP INTERNATIONAL

МОЙ ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ

В приведенной ниже таблице запишите дела, которые вы делаете в свой обычный день. Вначале запишите те дела, которые вы не можете контролировать. Затем подумайте, когда у вас будет свободное время. В последнюю очередь запишите те дела, которые вы планируете сделать в свободное время.

Время	Занятие/мероприятие
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОРЯЖЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
Каждый день на следующей неделе планируйте свои занятия/мероприятия на следующий день в первой колонке. Во вторую колонку в конце дня запишите то, что вы на самом деле делали в это время.

ДЕНЬ 1. _____(ДАТА)

Мои планы на завтра…	Время	То, что делал/сделал…
	8:00	
	8:30	
	9:00	
	9:30	
	10:00	
	10:30	
	11:00	
	11:30	
	12:00	
	12:30	
	13:00	
	13:30	
	14:00	
	14:30	
	15:00	
	15:30	
	16:00	
	16:30	
	17:00	
	17:30	
	18:00	
	18:30	
	19:00	
	19:30	

1. Сколько времени из того, которое вы использовали, было запланировано?
2. Сколько времени из того, которое вы использовали, не было запланировано?
3. Кто или что стало «грабителем» вашего времени?

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОРЯЖЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
Каждый день на следующей неделе планируйте свои занятия/мероприятия на следующий день в первой колонке. Во вторую колонку в конце дня запишите то, что вы на самом деле делали в это время.

ДЕНЬ 2. _____(ДАТА)

Мои планы на завтра…	Время	То, что делал/сделал…
	8:00	
	8:30	
	9:00	
	9:30	
	10:00	
	10:30	
	11:00	
	11:30	
	12:00	
	12:30	
	13:00	
	13:30	
	14:00	
	14:30	
	15:00	
	15:30	
	16:00	
	16:30	
	17:00	
	17:30	
	18:00	
	18:30	
	19:00	
	19:30	

1. Сколько времени из того, которое вы использовали, было запланировано?
2. Сколько времени из того, которое вы использовали, не было запланировано?
3. Кто или что стало «грабителем» вашего времени?

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОРЯЖЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
Каждый день на следующей неделе планируйте свои занятия/мероприятия на следующий день в первой колонке. Во вторую колонку в конце дня запишите то, что вы на самом деле делали в это время.

ДЕНЬ 3. _____(ДАТА)

Мои планы на завтра…	Время	То, что делал/сделал…
	8:00	
	8:30	
	9:00	
	9:30	
	10:00	
	10:30	
	11:00	
	11:30	
	12:00	
	12:30	
	13:00	
	13:30	
	14:00	
	14:30	
	15:00	
	15:30	
	16:00	
	16:30	
	17:00	
	17:30	
	18:00	
	18:30	
	19:00	
	19:30	

1. Сколько времени из того, которое вы использовали, было запланировано?
2. Сколько времени из того, которое вы использовали, не было запланировано?
3. Кто или что стало «грабителем» вашего времени?

CBN EMMANUEL & LOVE INTERNATIONAL

ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОРЯЖЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
Каждый день на следующей неделе планируйте свои занятия/мероприятия на следующий день в первой колонке. Во вторую колонку в конце дня запишите то, что вы на самом деле делали в это время.

ДЕНЬ 4. _____(ДАТА)

Мои планы на завтра…	Время	То, что делал/сделал…
	8:00	
	8:30	
	9:00	
	9:30	
	10:00	
	10:30	
	11:00	
	11:30	
	12:00	
	12:30	
	13:00	
	13:30	
	14:00	
	14:30	
	15:00	
	15:30	
	16:00	
	16:30	
	17:00	
	17:30	
	18:00	
	18:30	
	19:00	
	19:30	

1. Сколько времени из того, которое вы использовали, было запланировано?
2. Сколько времени из того, которое вы использовали, не было запланировано?
3. Кто или что стало «грабителем» вашего времени?

CBN-EMMANUEL & HAMB INTERNATIONAL

ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОРЯЖЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
Каждый день на следующей неделе планируйте свои занятия/мероприятия на следующий день в первой колонке. Во вторую колонку в конце дня запишите то, что вы на самом деле делали в это время.

ДЕНЬ 5. _____(ДАТА)

Мои планы на завтра…	Время	То, что делал/сделал…
	8:00	
	8:30	
	9:00	
	9:30	
	10:00	
	10:30	
	11:00	
	11:30	
	12:00	
	12:30	
	13:00	
	13:30	
	14:00	
	14:30	
	15:00	
	15:30	
	16:00	
	16:30	
	17:00	
	17:30	
	18:00	
	18:30	
	19:00	
	19:30	

1. Сколько времени из того, которое вы использовали, было запланировано?
2. Сколько времени из того, которое вы использовали, не было запланировано?
3. Кто или что стало «грабителем» вашего времени?

CBN-EMMANUEL CLUB INTERNATIONAL

ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОРЯЖЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
Каждый день на следующей неделе планируйте свои занятия/мероприятия на следующий день в первой колонке. Во вторую колонку в конце дня запишите то, что вы на самом деле делали в это время.

ДЕНЬ 6. _____(ДАТА)

Мои планы на завтра…	Время	То, что делал/сделал…
	8:00	
	8:30	
	9:00	
	9:30	
	10:00	
	10:30	
	11:00	
	11:30	
	12:00	
	12:30	
	13:00	
	13:30	
	14:00	
	14:30	
	15:00	
	15:30	
	16:00	
	16:30	
	17:00	
	17:30	
	18:00	
	18:30	
	19:00	
	19:30	

1. Сколько времени из того, которое вы использовали, было запланировано?
2. Сколько времени из того, которое вы использовали, не было запланировано?
3. Кто или что стало «грабителем» вашего времени?

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОРЯЖЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
Каждый день на следующей неделе планируйте свои занятия/мероприятия на следующий день в первой колонке. Во вторую колонку в конце дня запишите то, что вы на самом деле делали в это время.

ДЕНЬ 7. _____(ДАТА)

Мои планы на завтра…	Время	То, что делал/сделал…
	8:00	
	8:30	
	9:00	
	9:30	
	10:00	
	10:30	
	11:00	
	11:30	
	12:00	
	12:30	
	13:00	
	13:30	
	14:00	
	14:30	
	15:00	
	15:30	
	16:00	
	16:30	
	17:00	
	17:30	
	18:00	
	18:30	
	19:00	
	19:30	

1. Сколько времени из того, которое вы использовали, было запланировано?
2. Сколько времени из того, которое вы использовали, не было запланировано?
3. Кто или что стало «грабителем» вашего времени?

CBN-EMMANUEL & IMB INTERNATIONAL

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Эта публикация стала возможной в рамках общего проекта ассоциации «Еммануил» и Международной организации миграции (МОМ) в рамках Программы противодействия торговле людьми с финансовой поддержки Региональной Миссии Агентства США по международному развитию в Украине, Молдове и Белоруссии (USAID). Точки зрения, выраженные в этой работе, принадлежат их авторам и не обязательно отражают точки зрения Международной организации миграции или Агентства США по международному развитию.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL