**Конспект квеста**

**«Тайм-менеджмент: В поисках потерянного времени»**

*Педагог-психолог МБОУ СОШ с. Пензенское –*

*Тюмереков Павел Вениаминович*

**Целевая аудитория:** подростки 13–17 лет.
**Продолжительность:** 1,5 часа.
**Цель:** научить участников эффективно планировать время, расставлять приоритеты и бороться с прокрастинацией через игровые механики.

**Вводная речь педагога-психолога**

**Длительность:** 10 минут.
**Текст:**
*«Ребята, представьте: каждый день у вас есть 24 золотых часа, но они тают, как песок сквозь пальцы. Уроки, спорт, соцсети, сон — как всё успеть? Сегодня мы отправимся в путешествие, чтобы найти "потерянное время" и научимся им управлять.
Нас ждут 4 станции с заданиями. За каждое выполненное задание вы получите "частицу времени". Собрав все частицы, вы откроете секрет идеального распорядка дня. Готовы стать повелителями времени? Тогда вперед!»*

**Станция 1: «Пазл приоритетов»**

**Задача:** Научиться отличать важное от срочного.
**Длительность:** 20 минут.

**Ход:**

1. **Инструкция ведущего:**
\*«Перед вами корзина с карточками-задачами: "подготовиться к контрольной", "посмотреть 10 видосов в TikTok", "погулять с собакой". Ваша задача — разложить их на 4 категории:
	* Важно и срочно,
	* Важно, но не срочно,
	* Не важно, но срочно,
	* Не важно и не срочно.
	На обсуждение — 5 минут!»\*
2. **Обсуждение:**
	* Почему "срочное" не всегда равно "полезное"?
	* Как "важные, но не срочные" задачи влияют на успех?

**Фишка:** Карточки с провокационными вариантами («Играть в Fortnite 5 часов подряд»).

**Станция 2: «Лабиринт дедлайнов»**

**Задача:** потренироваться в планировании.
**Длительность:** 25 мин.

**Ход:**

1. **Инструкция ведущего:**
*«Вы застряли в лабиринте, где каждая комната — это задача: написать реферат, убраться в комнате, сходить на тренировку. У вас есть ровно 60 минут (реальных 15). Используйте таймер и планнер, чтобы распределить время так, чтобы всё успеть и не сгореть!»*
2. **Этапы:**
	* Участники составляют график с учетом перерывов.
	* Если не успевают — получают штраф (например, "усталость" - пропуск следующего задания).

**Фишка:** Таймер с обратным отсчетом и звуковыми эффектами (тиканье, сигнал).

**Станция 3: «Секретная комната отдыха»**

**Задача:** Понять ценность перерывов.
**Длительность:** 15 минут.

**Ход:**

1. **Инструкция ведущего:**
\*«Вы нашли комнату, где время замедляется. Здесь можно восстановить силы. Но будьте осторожны: отдых может превратиться в прокрастинацию! Выберите один вариант:
	* Послушать музыку (5 мин),
	* Сделать зарядку (3 мин),
	* Полистать мемы (7 мин).
	После этого решите: готовы ли вы вернуться к задачам?»\*
2. **Обсуждение:**
	* Как отличить полезный отдых от «пожирателя времени»?

**Фишка:** В комнате — гамак, наушники с релакс-треками, гиря 1 кг (для зарядки).

**Станция 4: «Битва с хронофагами»**

**Задача:** Выявить и обезвредить "пожирателей времени".
**Длительность:** 20 минут.

**Ход:**

1. **Инструкция ведущего:**
*«Перед вами доска с QR-кодами. Каждый код ведет к видео-примеру прокрастинации: бесконечные оповещения в телефоне, "еще одна серия". Ваша задача — придумать лайфхак против каждого хронофага. Например: поставить телефон в режим "Не беспокоить" во время учебы».*
2. **Креативный челлендж:**
	* Участники рисуют плакат «Анти-хронофаги» с советами.

**Фишка:** Настоящий «пылесос-хронофаг» (коробка с наклейками «время»), который «засасывает» плохие привычки.

**Финал: «Карта идеального дня»**

**Длительность:** 20 минут.

**Ход:**

1. **Инструкция ведущего:**
*«Соберите все "частицы времени" и создайте свою "Карту идеального дня". Распишите каждый час: учеба, спорт, отдых. Не забудьте про сон — это ваша суперсила!»*
2. **Презентация:**
	* Каждая команда защищает свой план.
	* Голосование за самый креативный и реалистичный вариант.

**Фишка:** Шаблон карты в виде комикса с часами-стикерами.

**Заключительная речь педагога-психолога**

**Текст:**
*«Вы нашли потерянное время? Запомните: секрет не в том, чтобы делать больше, а в том, чтобы делать самое важное. Ваши планы — как GPS-навигатор: они помогут не заблудиться в потоке дел.
Держите свои "карты" и возвращайтесь к ним, когда чувствуете, что время ускользает. И помните: даже супергерои отдыхают!»*

**Вручение сертификатов:**

* «Эксперт тайм-менеджмента» с индивидуальными комментариями:
*«Мастер борьбы с прокрастинацией!», «Король приоритетов».*

**Материалы:**

* Карточки с задачами, таймеры, QR-коды, плакаты, стикеры.
* Атрибутика: «частицы времени» (звезды из фольги), «пылесос-хронофаг».

**Фишки:**

* QR-коды ведут на короткие видео с советами от известных блогеров.
* Фотосессия с хештегом #ЯУправляюВременем.

**Эффект:**
Подростки увидят, что управление временем — это не скучные правила, а игра, где они могут быть авторами своих побед.