

## ФОРМИРОВАНИЕ ОРИЕНТИРОВКИ ВО ВРЕМЕНИ У УЧАЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТАНДАРТНЫХ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТЕЛЕФОННЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ

Лисовская Т.В., Фомина О.В.

*Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Республика Беларусь,  
[lis\\_tva@tut.by](mailto:lis_tva@tut.by)*

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г. Гродно, Республика Беларусь,  
[oksivar-gr2@rambler.ru](mailto:oksivar-gr2@rambler.ru)*

В статье дается характеристика ориентировке во времени как навыку soft-skills для учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью. Раскрывается роль работы по формированию ориентировки во времени для социальной и профессионально-трудовой сфер жизни лиц с легкой интеллектуальной недостаточностью. Приводятся примеры заданий по формированию ориентировки во времени с использованием стандартных и специализированных приложений в мобильном телефоне.

Ключевые слова: учащиеся; легкая интеллектуальная недостаточность; ориентировка во времени; навык soft-skills; интеграция в обществе; приложения в мобильном телефоне.

Современный мир, характеризующийся высоким уровнем развития технологических процессов, глобализацией, социальными изменениями предъявляет новые требования и к подготовке профессиональных кадров. В названных условиях повышается значимость навыков soft skills, которые в научной литературе (Н.В. Уварина, Н.Ю. Корнеева, Ю.В. Микрюков [1]) рассматриваются как универсальные, обеспечивающие адаптивность и эффективность в меняющихся условиях: коммуникация, эмоциональный интеллект, работа в команде, критическое мышление, лидерство и др. Одним из навыков soft skills является тайм-менеджмент, предполагающий овладение навыком эффективного планирования, распределения своего времени. Под тайм-менеджментом понимается система управления временем, которая помогает эффективно планировать и использовать время для достижения личных и профессиональных целей, благодаря чему повышается продуктивность выполнения

задач, снижается стресс, развивается самодисциплина, достигаются долгосрочные и краткосрочные цели [2].

На наш взгляд, применительно к лицам с интеллектуальной недостаточностью корректнее употреблять термин «ориентировка во времени», под которой понимаем способность и готовность определять, планировать, распределять, вычислять время начала, окончания и (или) продолжительности событий, включающая представления о мерах времени и измерение времени на чувственной основе (с опорой на сенсорные системы, измерительные приборы, чувство времени). В данном случае, ориентировка во времени понимается как базовая способность, фундаментальный навык, необходимый для эффективного тайм-менеджмента.

Отметим значение сформированности ориентировки во времени для социальной и профессионально-трудовой сфер жизни учащихся и выпускников с интеллектуальной недостаточностью. В социальной сфере сформированность ориентировки во времени влияет на уровень коммуникации, взаимодействия и социализации. Умение ориентироваться во времени помогает своевременно адаптироваться к социальным ситуациям, управлять своими социальными ролями и обязанностями, успешно взаимодействовать с окружающими, соблюдать культурные нормы, формировать положительный социальный имидж себя, развивать социальные навыки и отвечать требованиям времени.

Сформированность ориентировки во времени определяет успешность осуществления и профессионально-трудовых обязанностей, поскольку от данных компетенций зависит планирование деятельности как в длительном, так и в коротком временном плане, выбор правильного темпа деятельности, соотнесение характера деятельности с сезонными явлениями, распределение работы по дням недели, во времени суток, понимание и учет последовательности событий и действий. Умение регулировать и планировать деятельность во времени создает основу для развития таких качеств личности, как организованность, собранность, целенаправленность, точность, дисциплинированность, ответственность, исполнительность.

В исследованиях Е.Н. Алтынцевой, Ю.В. Захаровой, И.Л. Карапулько, О.В. Конюх [3; 4] выделены наиболее актуальные группы умений, в которых учащимся с интеллектуальной недостаточностью придется действовать: социально-бытовые, социально-трудовые, социально-культурные, социально-экономические, социально-правовые. При этом ориентировка во времени как бы «надстраивается» над перечисленными умениями и обеспечивает эффективное их использование. В частности, умения в социально-трудовой сфере предполагают продуктивное взаимодействие с коллегами, администрацией по рабочим вопросам, соблюдение трудовой дисциплины, что непременно требует от учащихся своевременного прихода на рабочую встречу, организации своей деятельности в соответствии с режимом труда и отдыха. Умения в социально-экономической сфере связаны с распределением доходов, осуществлением платежей, совершением покупок, что связано с мерами времени «неделя», «месяц», «год».

Особенно остро вопрос формирования ориентировки во времени стоит перед XI–XII классами углубленной социальной и профессиональной подготовки первого отделения специальной школы, специальной школы-интерната для учащимся с интеллектуальной недостаточностью и учащимися с интеллектуальной недостаточностью учреждений профессионально-технического образования, которые находятся на пороге своей трудовой деятельности. Полные и правильные представления о времени, умение ориентироваться в нем будет способствовать успешному решению бытовых задач, осуществлению профессионально-трудовой деятельности, а значит позволит успешнее социализироваться в обществе названной категории учащихся. Кроме того, профессионально-трудовое обучение учащихся предполагает не только формирование общетрудовых и профессиональных умений и навыков по конкретному профилю, но и включает также освоение элементов знаний об экономике современного производства, о формах трудовой деятельности, о взаимоотношениях работника и администрации, об охране труда, социальных гарантиях работников, формировании измерительных умений и навыков и др. Стоит отметить и достаточную зрелость учащихся, их

осведомленность с понятиями (например, «трудовой отпуск», «заработка плата», «рабочая неделя», «перерыв на обед», «трудовая пенсия», «рабочий день» и др.), которые обеспечивают возможность отработки умений ориентироваться во времени в различных ситуациях, связанных с профессиональным трудом.

Разработанная методика формирования ориентировки во времени у учащихся с интеллектуальной недостаточностью при получении профессии предполагает реализацию трех основных этапов: пропедевтико-ориентировочного, основного и контрольно-оценочного [3]. Акцентируем внимание на основном этапе работы, где в рамках содержательного блока решаются задачи:

- развивать представления о мерах времени;
- формировать ориентировку во времени на чувственной основе;
- формировать ориентировку во времени в значимых социальных ситуациях;
- формировать ориентировку во времени в значимых для профессионально-трудовой деятельности ситуациях.

*При формировании ориентировки во времени в значимых социальных ситуациях* у учащихся формируется умение ориентироваться и учитывать режим работы объектов социального назначения (магазин, аптека, почта, поликлиника, отделение банка и др.), учитывать срок годности продуктов питания, определять время прибытия, ожидания общественного транспорта, покупать проездные билеты, вычислять гарантийный срок товаров и т.д.

*При формировании ориентировки во времени в значимых для профессионально-трудовой деятельности ситуациях* формируется умение определять начало рабочего дня, перерыва на обед, времени выхода на пенсию по возрасту, рабочего времени при разных графиках работы: 5/2; 2/2; 3/3, времени выхода на работу после закрытия больничного листа, времени выхода на пенсию и др.

Важно при формировании ориентировки во времени использовать средства, отражающие современную картину мира и отвечающие принципам технологичности и актуальности использования наглядного материала. Именно поэтому, методика предполагает формирование ориентировки во времени с использованием телефона. Это могут быть как стандартные приложения, например, «Календарь», «Часы», так и специализированные приложения, такие как «Яндекс Карты», планеры «Мой ежедневник», «Список задач», «Ежедневник, список дел, планер» и др. Рассмотрим основные функции перечисленных приложений, работа с которыми решает задачу подготовки учащихся с интеллектуальной недостаточностью к самостоятельной жизни.

В *приложении «Календарь»* формируем умение создавать, редактировать, удалять, копировать мероприятия, встречи и другие события (визит к врачу, посещение кинотеатра, встречу с друзьями, оплату коммунальных услуг и т.д.) с указанием даты, времени и места события. Отмечаем, что событие можно установить один раз, так и задать повторение (еженедельно, ежемесячно, ежегодно). Среди еженедельных задач могут быть текущие вопросы (звонок, покупка продуктов, посещение доктора и т.д.), к ежемесячным событиям отнесем оплату коммунальных услуг, кредитов, стрижку волос. К ежегодным событиям отнесем дни рождения, праздники, отпуск и т.д. Также в *приложении* формируем умение просматривать календарь по неделям, месяцам или даже году, это позволит рационально спланировать свое время, соотнести дату с днем недели, своей занятостью.

*Приложение «Часы»* на телефоне включает в себя несколько основных функций, которые помогают управлять временем и использовать его более эффективно. Среди них функции будильника, таймера, секундометра. Формируем умение устанавливать будильник с учетом разных исходных данных (выходной/рабочий день, время, необходимое для сборов, затрачиваемое на дорогу и др.). Функцию таймера используем для отсчета заданного времени (например, задать полчаса на отдых, приготовление пищи, прогулку и т.д.). Функцию секундометр используем для отчета времени с высокой точностью (например, для определения времени, которое затрачиваем на дорогу из дома до автобусной остановки, из дома до работы и т.д.).

Специализированные приложения предполагают самостоятельную установку пользователями. *Приложение Яндекс.Карты* предоставляет широкие возможности для навигации, поиска и получения информации о местности. Данное приложение сэкономит время при поиске мест и организаций (по названию, по адресу, по виду учреждения), получении дополнительной информации (часы работы, контакты, фото, отзывы) о заведениях, которые планируется посетить. Приложение также удобно для поиска оптимальных маршрутов для общественного транспорта, велосипеда или пешей прогулки, поможет рассчитать время в пути и возможные варианты маршрута (в том числе и с визуальными подсказками). В приложении отражается актуальная информация о расписании общественного транспорта (по остановке, по маршруту), показывается не только время прибытия, но и ожидания транспорта.

Среди специализированных приложений, способствующих организации времени, рассмотрим функции приложения *«Ежедневник, список дел, планер»*. В данном приложении можно планировать задачи по разным категориям: работа, дом, покупки, другое. В каждой категории задачи определяются на конкретный временной промежуток: сегодня, завтра, на неделе, в этом месяце, потом. В приложении можно создавать расписание, распределять задачи по времени, просматривать задачи и мероприятия по дням, включать напоминания о предстоящих событиях. Другие приложения из категории планеры *«Мой ежедневник», «Список задач»* имеют похожий интерфейс и функции, выбор конкретного приложения будет обусловлен личными предпочтениями учащихся и педагога.

Таким образом, формирование ориентировки во времени у учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью важный, неспециализированный навык, который отвечает за успешное участие в общественной и производственной деятельности, но не связан с конкретной предметной областью. Являясь навыком soft-skills ориентировка во времени обеспечивает социализацию выпускников с интеллектуальной недостаточностью, способствует выполнению профессиональных задач. Для формирования ориентировки во времени у учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью важно использовать современные технические средства обучения, например, стандартные приложения *«Календарь», «Часы»*, специализированные приложения: *«Яндекс Карты»*, планеры *«Мой ежедневник», «Список задач», «Ежедневник, список дел, планер»* и др. Их использование отвечает принципам мультимодальности, научности, доступности, связи обучения с жизнью.

### **Литература**

1. Уварина, Н. В. Soft skills: актуальность, история, перспективы развития [Электронный ресурс] / Н. В. Уварина, Н.Ю. Корнеева, Ю.В. Микрюков // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2021. – № 4 (44). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soft-skills-aktualnost-istoriya-perspektivy-razvitiya> (дата обращения: 01.12.2025).
2. Шлей Н. В. Тайм-менеджмент - управление временем / Н. В. Шлей, В. И. Пирогов, О. В. Брежнев // Всероссийский экономический журнал. – 2006. – № 5 (383). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/taym-menedzhment-upravlenie-vremenem> (дата обращения: 02.12.2025).
3. Алтынцева, Е. Н. Подготовка к самостоятельной жизни учащихся с интеллектуальной недостаточностью: теоретические аспекты / Е. Н. Алтынцева, Ю. В. Захарова, О. В. Конюх // Специальная адукация. – 2020. – № 3. – С. 3–7.
4. Подготовка к самостоятельной жизни учащихся с интеллектуальной недостаточностью: эффективные методы работы / Е. Н. Алтынцева, Ю. В. Захарова, И. Л. Карапулько, О. В. Конюх // Специальная адукация. – 2020. – № 6. – С. 19–23.
5. Фомина, О. В. Методика формирования способов измерения времени у учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью в процессе профессионально-трудового обучения / О. В. Фомина // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2022. – № 2. – С. 350–365.

## **FORMATION OF ORIENTATION IN TIME IN STUDENTS WITH MILD INTELLECTUAL INSUFFICIENCY USING STANDARD AND SPECIALIZED TELEPHONE APPLICATIONS**

T.V. Lisovskaya, O.V. Fomina

*Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University, Minsk, Republic of Belarus,  
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Republic of Belarus,*

The article characterizes time-orientation as a soft-skills skill for students with mild intellectual impairment. The role of work on the formation of orientation in time for the social and professional-labor spheres of life of people with mild intellectual insufficiency is revealed. Examples of tasks for forming orientation in time using standard and specialized applications in a mobile phone are given.

Keywords: learners; mild intellectual insufficiency; time orientation; soft-skills; integration in society; apps in your mobile phone.