

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №01-ОП от 09.01.2025 г.,

Директор Провозён Елена-Суламита Константиновна



Дополнительная общеобразовательная программа

**«Личный наставник по тайм-менеджменту и
стресс-менеджменту»**

Оглавление

Дополнительная общеобразовательная программа.....	1
«Личный наставник по тайм-менеджменту и стресс-менеджменту».....	1
1. Пояснительная записка.....	3
• ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
• ВОСТРЕБОВАННОСТЬ ПРОГРАММЫ	3
• ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ	4
• ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ И ПРИЕМ НА ОБУЧЕНИЕ	5
• ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ	ОШИБКА! Закладка не определена.
• КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
2. Учебный тематический план	6
3. Содержание Программы	6
4. Оценка результатов Программы и формы контроля	8
5. Методическое обеспечение программы	8
5.1. Методические и учебные материалы	Ошибка! Закладка не определена.
5.2. Учебно-материальная база.....	Ошибка! Закладка не определена.
6. Литература	9
6.1. Для преподавателя	9

1. Пояснительная записка.

• Общие положения

Представленная программа является авторской и дополнительной общеобразовательной программой под названием «Личный наставник по тайм-менеджменту и стресс-менеджменту». Она ориентирована на развитие практических навыков и рассчитана на 9 месяцев обучения. Учебные результаты данной программы имеют социально-педагогическую направленность, что определяет ее целевые установки.

Реализация этой программы направлена на развитие у учащихся 6-11 классов навыков эффективного управления временем и управления стрессом. Данная подготовка пользуется высоким спросом как со стороны самих учеников, так и их родителей.

Программа включает в себя следующие тематические и проверочные модули:

1. Установление целей
2. Организация времени
3. Эффективный отдых
4. Техники управления стрессом

• Востребованность программы

Педагогическая значимость программы дополнительного образования «Личный наставник по тайм-менеджменту и стресс-менеджменту» объясняется тем, что нагрузка на современных школьников постоянно растет. Они не только учатся в школе, но и посещают дополнительные секции и готовятся к экзаменам, особенно остро это ощущают ученики выпускных классов. Многие подростки жертвуют своими увлечениями, сосредоточиваясь исключительно на учебе, что ведет к переутомлению и эмоциональному выгоранию. Экзамены становятся первым серьезным испытанием в жизни школьника, определяющим их путь на ближайшие 4-5 лет в университете и даже влияющим на их будущее.

Все подростки в той или иной степени испытывают тревогу перед предстоящими экзаменами, но не все знают, как справиться с этими эмоциями и направить их в конструктивное русло. Эта программа предоставляет возможность подросткам освоить навыки управления временем и стрессом. С приобретёнными знаниями ученики смогут более эффективно учиться в выпускных классах, успешно сдавать экзамены и легче пройти этот сложный период.

Актуальность программы подчеркивается тем, что более 90% школьников принимают участие в экзаменах, и многие из них сталкиваются с трудностями

в организации своего времени. Подростки также отмечают, что стрессовые переживания перед экзаменами и во время их проведения существенно влияют на результаты.

- **Цели и задачи обучения**

Задачи программы

1. Обучающие задачи:

- Ознакомить учащихся с методами эффективной постановки целей и их реализации.
- Научить учеников техникам организации времени, включая приоритизацию задач и планирование.
- Обучить методам управления стрессом и преодоления негативных эмоций в условиях учебной нагрузки.
- Разъяснить важность саморефлексии и показать, как ее применять в повседневной жизни.

2. Развивающие задачи:

- Содействовать развитию самостоятельности и ответственности за процесс обучения.
- Способствовать формированию критического мышления через анализ собственных действий и выбор стратегий управления временем и стрессом.
- Стимулировать активность учащихся в поиске и применении индивидуально подходящих техник и методов.

3. Воспитательные задачи:

- Воспитывать навыки сотрудничества и взаимопомощи через групповую работу и совместные обсуждения.
- Формировать позитивное отношение к обучению и самолюбию, а также развивать умение справляться с неудачами и использовать их как толчок для роста.
- Способствовать развитию эмоциональной грамотности и повышению эмоциональной устойчивости.

Планируемые результаты обучения

1. Знания:

- Учащиеся могут объяснить основные принципы постановки целей и организации времени.
- Знание различных техник управления стрессом и их применение.

2. Навыки:

- Умение ставить конкретные, измеримые и достижимые цели.

- Навыки составления расписания и планирования учебного времени с учетом индивидуальных особенностей.
- Способность применять методы саморелаксации и управления эмоциями в стрессовых ситуациях.
- Умение проводить саморефлексию для выявления источников проблем в организации своего времени.

- **Целевая аудитория и прием на обучение**

Возраст учащихся

Данная программа предназначена для подростков в возрасте от 15 до 18 лет, обучающихся в 8-11 классах общеобразовательной школы. В процессе обучения учитываются особенности возрастной группы, такие как развитие восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения. Основываясь на этих аспектах, преподаватель программы помогает учащимся формировать необходимые знания и навыки.

Сроки реализации программы

Программа «Личный наставник по тайм-менеджменту и стресс-менеджменту» включает в себя 8 учебных часов. Учитывая возможность учеников дополнительно заниматься наряду с основным образованием, программа может быть реализована как в течение 9 месяцев, так и за более короткий период.

Форма и режим занятий

Программа дополнительного образования включает 8 учебных часов. Учитывая возможность дополнительных занятий параллельно с основным образованием, она может быть проведена как в течение 9 месяцев, так и за более короткий срок. Расписание занятий составляется с учетом загруженности учащихся в общеобразовательной школе и проходит в послеобеденное время в будние дни, а также в утренние или дневные часы в выходные.

Обучение осуществляется в онлайн-формате, который сочетает традиционные методы аудиторного обучения с элементами электронного обучения. В этом формате используются специализированные информационные технологии, включая компьютерную графику, аудио и видео материалы, а также интерактивные компоненты на образовательной платформе. Занятия в электронном формате предполагают изучение теоретического материала и выполнение практических заданий, с продолжительностью онлайн-консультаций около 30 минут. Все занятия проводятся в индивидуальном формате.

Самостоятельная работа учащихся (подготовка проектов) включает в себя применение полученных знаний и навыков.

Режим занятий:

1. Максимальное количество часов в неделю – не более 2 учебных часов.
2. Число занятий в неделю – 1 раз в неделю или 1 раз в две недели.
3. Периодичность занятий – еженедельно или раз в две недели.
4. Время начала занятий в будние дни – с 16:00 до 19:00, в выходные – с 11:00 до 14:00 и с 15:00 до 18:00.

• КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	«Личный наставник по тайм-менеджменту и стресс-менеджменту»																
месяцы	1 месяц				2 месяц				3 месяц			4 месяц				Итого	
недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Занятия раз в недели	1 2	1		1		1		1		1		1		1		1	8

2. Учебный тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
1	Постановка целей	2	-	2	Экспертная оценка преподавателя
2	Выбор вузов	2	-	2	Экспертная оценка преподавателя
3	Тайм-менеджмент и правильный отдых	2	-	2	Экспертная оценка преподавателя
4	Стресс- менеджмент	2	-	2	Экспертная оценка преподавателя
	Итого	8	0	8	

3. Содержание Программы

3.1. Целеполагание

Этот раздел программы охватывает 2 занятия и является основополагающим модулем, изучаемым на начальных этапах курса. Его основной целью является освоение учащимися базовых навыков постановки целей. Учащиеся знакомятся с системой SMART для формулировки целей, которая включает пять ключевых элементов:

- **Specific** (конкретный) — цель должна быть четко определена.
- **Measurable** (измеримый) — необходимо установить критерии, позволяющие оценить достижение цели.
- **Achievable** (достижимый) — цель должна быть реалистичной, чтобы поддерживать мотивацию.
- **Relevant** (актуальный) — важно понимать, насколько цель имеет значение для каждого конкретного ученика, учитывая его личные обстоятельства и мировую ситуацию.
- **Time bounded** (ограниченный во времени) — цель должна иметь определенные временные рамки.

3.2. Выбор высших учебных заведений

Эта тема освещается на одной встрече. Для старшеклассников успешная сдача экзаменов критически важна для поступления в вуз, и выбор учебного заведения становится важным шагом к успеху. Мы будем обсуждать критерии, на которые стоит ориентироваться при выборе вуза.

3.3. Тайм-менеджмент и правильный отдых

Этот раздел состоит из 4 занятий, на которых мы рассматриваем проблемы, мешающие подросткам успевать во всех своих делах, и отбираем подходящие техники для решения этих задач. Вот некоторые из предложенных методов:

- Определенные дни/время для активностей: подростка просят составить список всех своих обязанностей и распределить их по дням недели, чтобы структурировать свой график.
- 168 часов: ученики подсчитывают, сколько часов уходит на обязательные дела и сколько времени остается для других активностей.
- Баланс учебы и отдыха: каждый день необходимо выделять время для отдыха, что поможет восстановить силы. Даже в плотном расписании желательно оставлять хотя бы один выходной от учебы.
- Приоритеты: подросткам предлагается нарисовать "колесо баланса", определить важные задачи и расставить их по приоритетам, чтобы распределить время соответственно.
- Малые шаги: крупные задачи стоит разбивать на более мелкие, чтобы они казались более управляемыми.

3.4. Стресс-менеджмент

Этот раздел охватывает 5 занятий, на которых мы обсуждаем, как проявляется стресс, и рассматриваем основные правила его управления, такие как:

- нормализация сна
- регулярная физическая активность
- правильный тайм-менеджмент
- умение отдыхать и поддерживать баланс между работой и жизнью.

Также мы анализируем источники стресса и техники борьбы с ним, включая дыхательные практики (например, диафрагмальное дыхание и дыхание по квадрату) и визуализацию. Мы обучаем подростков применять методики для переключения внимания на реальные достижения и создания позитивного эмоционального настроения, такие как ведение дневника эмоций, анализ своих достижений и нахождение точек опоры в повседневной жизни.

4. Оценка результатов Программы и формы контроля.

Ожидается, что учащиеся, успешно завершившие дополнительную образовательную программу «Личный наставник по тайм-менеджменту и стресс-менеджменту», овладеют техниками управления временем и методами работы со стрессом. Они научатся определять, какие инструменты наиболее эффективны для них, и смогут применять эти навыки в своей повседневной жизни.

В ходе реализации программы учащиеся будут экспериментировать с различными техниками, развивать навыки рефлексии и оценивать результаты использования этих инструментов. Итоговые достижения программы будут оцениваться через саморефлексию подростков о результатах их учебного года и опыте сдачи выпускных экзаменов.

5. Методическое обеспечение программы

5.1. Методические и учебные материалы

Каждое занятие программы подробно описано в методическом пособии для преподавателей. Структура проведения уроков включает несколько ключевых этапов:

- Формулирование целей урока и определение ожидаемых результатов, которых учащиеся должны достичь.
- Обозначение роли урока в общей системе изучения основ веб-разработки.

- Демонстрация решения типовых заданий по теме урока, с акцентом на алгоритмы решения таких задач.
- Укрепление усвоенных знаний у учащихся через практическое применение формулированного алгоритма на реальных примерах.

5.2. Учебно-материальная база

Для реализации программы требуется компьютер или ноутбук, презентации. Программа осуществляется в онлайн-формате.

В качестве учебных материалов используются ресурсы, разработанные компанией ПО АНО «Академия МАКСИМУМ», включая методические документы для преподавателей.

6. Литература

6.1. Для преподавателя

1. Методические материалы к занятиям. Программа сопровождения подростков: личный наставник по тайм-менеджменту и стресс-менеджменту. М.: издание ПО АНО «Академия МАКСИМУМ» 2024 – 2025 гг.