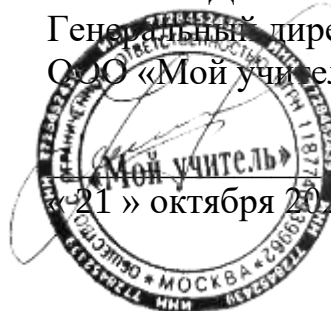


Департамент образования и науки города Москвы

**Общество с ограниченной ответственностью
«Мой учитель»**

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Мой учитель»



/Т. А. Кускевич/

21 » октября 2021 г.

Дополнительная образовательная программа

«Конвертируем лень в личный прогресс»

(8 часов)

Авторы:

Коллектив авторов

ООО «Мой учитель»

Москва, 2021

Раздел 1. Содержание программы.

1.1. Учебный план.

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), вида аттестации	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная самостоятельная работа, час	Формы аттестации, контроля, час	Трудовое мощность, час
		Всего час.	Лекция, час	Практикум, час			
1.	Тема №1. «Понятие «Лень». Виды и причины»	1	0,5	0,5	0,5		1,30
2.	Тема №2. «Прокрастинация»	1	0,5	0,5	0,5		1,30
3.	Тема №3. Метод «Кнута и пряника»	1	0,5	0,5	0,5		1,30
4.	Тема №4. «Технология SMART- цели»	1	0,5	0,5	0,5		1,30
5.	Тема №5. «Привычки успешных людей»	1	0,5	0,5	1		2
	Итого:	5	2,5	2,5	3		8

1.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ, часов.	Содержание	Планируемые результаты обучения (Знать/Уметь)
1	2	3	4
Тема №1. «Понятие «Лень». Виды и причины»	Аудиолекция. 30 мин.	Понятие «лень» и причины её возникновения. Что такое лень? Как распознать лень. Практические советы как бороться с ленью. Тестирование «Ленивый ли я?».	Знать: определение понятия «лень». Знать: как отличить лень от апатии. Знать: распознавать лень. Знать: устанавливать причину собственной лени. Знать: правила проведения тестирования «Ленивый ли я?».
	Практикум. 30 мин.	<i>Практическая работа № 1.</i> Выполнить упражнение «Исполнение желаний».	Уметь: выполнять упражнение «Исполнение желаний».
	Внеаудиторная самостоятельная работа, 30 мин.	Самостоятельно прочитать рекомендуемую дополнительную литературу.	
Тема №2. «Прокрастинация»	Аудиолекция. 30 мин.	Что такое прокрастинация. Причины прокрастинации. Как тренировать силу воли. Мотивация. Тайм-менеджмент	Знать: что такое прокрастинация. Знать: причины прокрастинации. Знать: технологию избавления от отложенных дел «на потом». Знать: Приемы тайм-менеджмента.
	Практикум. 30 мин.	<i>Практическая работа № 2.</i> Нарисуйте матрицу Эйзенхауэра.	Уметь: рисовать матрицу Эйзенхауэра.
	Внеаудиторная самостоятельная работа, 30 мин.	Составить план на неделю, опираясь на предложенный план. Выполнить упражнение «Конец – делу венец».	

Тема №3. Метод «Кнута и пряника»	Аудиолекция. 30 мин.	История возникновения метода «Кнут и пряник» Советы как избежать «кнута» от своих родителей. Игра-ситуация «Кнут и пряник»	Знать: об эффективности данного метода.
	Практикум. 30 мин.	<i>Практическая работа № 3.</i> «Кнут или пряник». Определить какой вид воспитания присутствует в вашей семье.	Уметь: определять метод воспитания.
	Внеаудиторная самостоятельная работа, 30 мин.	Смоделировать ситуацию: Ваши дети или ученики не делают того, о чем вы их просите. Как вы поступите в этой ситуации? Что Вы выберете: кнут или пряник?	
Тема №4. «Технология SMART-цели»	Аудиолекция. 30 мин.	Что такое зона комфорта. Как выйти из зоны комфорта: пошаговая инструкция и психологические упражнения. Мотивация - ключ к успеху человека. Личные качества для достижения своих целей. Достоинства и недостатки метода SMART.	Знать: как мотивировать себя. Знать: алгоритм постановки SMART - целей
	Практикум. 30 мин.	<i>Практическая работа № 4.</i> Выполнить упражнение «Постановка целей», используя метод SMART.	Уметь: пользоваться технологией SMART-цели.
	Внеаудиторная самостоятельная работа, 30 мин.	Самостоятельно прочитать рекомендуемую дополнительную литературу.	
Тема №5. «Привычки успешных людей»	Аудиолекция. 30 мин.	Игра «Копилка хороших поступков». богатых людей, которые помогут достичь успеха.	Знать: 10 привычек, которые приведут к успеху.
	Практикум. 30 мин.	<i>Практическая работа № 5.</i> Выполнить упражнение «Незавершенные предложения». Необходимо продолжить предложенные предложения.	Уметь: выполнять упражнение «Незавершенные предложения».

	Внеаудиторная самостоятельная работа, 1 час.	Самостоятельно прочитать рекомендуемую дополнительную литературу.	
--	--	---	--

1.3. Календарный учебный график

(Приложение №1).

Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.

2.1. Текущая аттестация.

Практическая работа №1 по Теме 1.

Название	<i>«Исполнение желаний».</i>
Описание ситуации	Необходимо выполнять желания и просьбы близких, родных вам людей, своих знакомых, одноклассников. Постарайтесь выполнить все его желания без всяких условий с вашей стороны. Допустимый формат *.doc, *.jpeg, *.pdf.
Критерии оценивания	1 – выполнено (по двум критериям); 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №2 по Теме 2.

Название	<i>Матрица Эйзенхауэра.</i>
Описание ситуации	Нарисуйте матрицу Эйзенхауэра. Нужно записать все ваши дела. При этом поделить их на четыре группы по важности и срочности: 1) срочные и важные; 2) срочные, но не важные; 3) несрочные, но важные; 4) несрочные и неважные. Допустимый формат *.doc, *.jpeg, *.pdf.
Критерии оценивания	1 – выполнено (по двум критериям); 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа № 3 по Теме 3.

Название	<i>Кнут или пряник».</i>
Описание ситуации	Определить какой вид воспитания присутствует в вашей семье.

Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №4 по Теме 4.

Название	«Постановка целей».
Описание ситуации	Необходимо, на листе бумаги А4, обвести контур своей ладони с разведёнными в стороны пальцами. После этого в контуре, изображающем каждый из пальцев, надо написать какую-либо собственную цель, которую хотелось бы достигнуть в ближайшие три года.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

2.2. Итоговая аттестация.

Форма итоговой аттестации	Зачет (на основании совокупности выполненных практических работ).
Требования к итоговой аттестации	Выполнение всех практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ.
Критерии оценивания	Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании практических работ.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

3.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература).

Основная:

1. Морин Э., «13 привычек сильных духом людей. Верни свою силу, перестань бояться перемен, посмотри в лицо своим страхам», Издательство: Эксмо, 2019.
2. «Психология. Словарь», Под общ. Ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2021.

Дополнительная:

1. Барабанщикова В.В., Марусанова Г.И. «Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности.», 2016.
2. Копейкина И., Меркулова Т., Управление временем. Практические занятия и упражнения. - "Классное руководство и воспитание школьников" №02/2009;
3. Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей. – М.: Альпина паблишер, 2017.
4. Лопатина, Скребцова: «Притчи для детей и взрослых. Книга 2», Издательство: Амрита, 2009 г.
5. Монах Варнава (Санин), «Маленькие притчи для детей и взрослых», Издательство: Духовное преображение, 2013 г.
6. Сандерс Дж. «Доброе утро каждый день. Как рано вставать и все успевать», Издательство: Альпина Паблишер, 2017.
7. Фьоре Н., «Легкий способ перестать откладывать дела на потом», Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2018г.

3.2. Материально-технические условия реализации программы.

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение: устройство с доступом к сети интернет (компьютер, планшет или смартфон).

3.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы.

Программа реализуется с использованием ПО для ЭВМ Умиус. Для каждой темы разработаны учебно-методические материалы, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы.

Календарный учебный график.

№ п\п	Учебные недели/часы	1-я неделя	2-я неделя
	Тема		
1.	Тема №1. «Понятие «Лень». Виды и причины»	Т, П	
2.	Тема №2. «Прокрастинация»	Т, П	
3.	Тема №3. Метод «Кнута и пряника»	Т, П	
4.	Тема №4. «Технология SMART- цели»		Т, П
5.	Тема №5. «Привычки успешных людей»		Т, П, ИА

Условные обозначения:

Т – теоретическая подготовка

П или С – практика или стажировка

К – входной, текущий, промежуточный контроль знаний, умений

ПА – промежуточная аттестация (экзамен, зачет)

ИА – итоговая аттестация