

Министерство образования Московской области
Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Инженерно-педагогический институт» (АНО ДПО «ИПИ»)



Косырев В.П.

октябрь 20 24 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ, или КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ

наименование программы

Количество часов: 20

Форма обучения: очная

(с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий)

Направленность программы: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 5 недель

Реутов, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты и способы их проверки.....	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.....	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Формы аттестации	13
2.4. Оценочные материалы	13

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Загруженность человека в современном мире связана с быстрым темпом жизни, развитием технологий и увеличением объёма информации. Люди испытывают стресс из-за множества задач, которые нужно выполнять одновременно. Это приводит к усталости, снижению качества жизни и проблемам со здоровьем. Одним из ключевых навыков в организации своей деятельности является навык управления своим временем (навык тайм-менеджмента).

Роль тайм-менеджмента в жизни современного человека огромна. Он помогает повысить эффективность, продуктивность и снизить стресс, способствует поддержанию здорового баланса между работой и личной жизнью. Тайм-менеджмент позволяет расставить приоритеты в задачах, избежать проволочек и достичь поставленных целей.

Подростку важно управлять своим временем по следующим причинам:

- рациональное использование времени. Тайм-менеджмент учит планировать дни, недели и месяцы, чтобы достичь целей и выполнить все необходимые задачи.
- снижение стресса и улучшение самочувствия. Когда у подростка есть ясный план и организованный распорядок дня, он может избежать чувства беспокойства и беспорядка.
- развитие навыков планирования и организации. Подростки, которые умеют эффективно планировать своё время, обычно более организованы и ответственны.
- создание равновесия между учёбой и личной жизнью. Подростки, которые умеют планировать своё время, могут найти время для учёбы, хобби, спорта, социальных встреч и отдыха.

Умение управлять временем важно не только в подростковом возрасте, но и во взрослой жизни. Изучение курса «Тайм-менеджмент, или Как управлять своим временем» способствует развитию навыков управления временем, мотивации в достижении целей, организованности и установлению баланса между учебой и личной жизнью.

Программа данного курса посвящена изучению основ тайм-менеджмента, правильной организации своей деятельности. Занятия курса направлены на развитие мышления, логики, творческого потенциала учеников. Программа ориентирована на использование получаемых знаний для управления своим временем и планирования образовательной деятельности и жизненных целей.

Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляют:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);