

**1.**

Образец титульного листа Наименование образовательной организации ГОРОДСКОЙ ЗАОЧНЫЙ  
ФЕСТИВАЛЬ «ИННОВАЦИОННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ» ТЕМА:

\_\_\_\_\_ Участник ФИО Должность Категория  
Предметная принадлежность г. Тында 2022 г.

2. **Направление:** трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.

**Тема:** Рецепт успеха: мечтать, планировать, делать.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что для учеников старших классов как никогда остро стоит вопрос профессионального самоопределения. Все стремятся к успеху, но зачастую даже не понимают, из чего этот успех складывается. Человеку необходимо осознать, что успех – это не только про деньги и престижную работу. Успех – это когда человек реализовывает свои замыслы, поэтому одной из составляющих успеха является умение мечтать, видеть свое счастливое будущее, стремиться к нему, превращая мечты в цели, так распределить свое время, чтобы решаемые задачи способствовали достижению цели и просто брать и делать то, что необходимо для получения результатов.

3. Целевая аудитория: учащиеся 9-11 классов в возрасте 15-17 лет.

4. Преемственность: данное внеклассное мероприятие включается в систему работы по профориентации.

Ранее учащиеся проходили тест Голланда, который направлен на сужение поиска и самоопределение личности в многообразии профессий и сфер деятельности. В этом тесте выпускник понял для себя, какая из категорий ему более близка: человек, природа, техника, знаковая система, художественные образы.

Также был проведен тест на профессиональные интересы по методике Е.А. Климова, знаменитого российского психолога.

В систему работы с родителями также включены качественные тесты на профориентацию: тест на эрудицию, проверяющий уровень любознательности и широту кругозора; тесты «личность и профессии», «гуманитарий или технарь»; тест для родителей «Пора ли менять профессию», который иногда открывает глаза не только учащимся, но и

взрослым людям; тест «Профперспектива» для определения одного из восьми профилей:

финансово-экономический  
инженерно-технический  
естественнонаучный  
информационно-технологический  
социально-гуманитарный  
творческий  
производственно-технологический  
военно-спортивный.

Также в систему, обеспечивающей преемственность, входят классные часы, темой которых являются материалы про успех, успешных людей, про самоопределение, призвание и работу над собой.

5. **Цель:** научить ребят смотреть в будущее, определять свой путь, идти к цели, чтобы стать успешными в своей профессии и жизни в целом.

Задачи:

- 1) Научить реже откладывать дела на потом, перекладывая их «будущему себе», проделав практику «Письмо в будущее».
- 2) Научить видеть все стороны жизни, показать важность как минимум восьми сфер человеческого бытия с помощью «Колеса баланса».
- 3) Сформировать навык, способствующий повышению уверенности в собственных силах, проработав негативные утверждения.
- 4) Научить ставить перед собой правильные цели и планировать их достижение.
- 5) Дать инструмент для регулярной работы над своими целями, простой в использовании, но необходимый каждому, - трекер привычек.
- 6) Показать многообразие способов повышения личной эффективности.

**Планируемые результаты:**

- 1) Ребята смогут заглянуть в свое будущее и понять, что им нужно делать сейчас, чтобы стать такими, какими они видят себя через несколько лет.
- 2) Ребята увидят жизнь, изображенную в виде сферы, и поймут, как важно заботиться о всех составляющих своей жизни.
- 3) Учащиеся осознают, как негативные установки в их голове и различные стереотипы мешают им расти и развиваться.
- 4) Ребята познакомятся с правилами постановки жизненных целей и научатся использовать эту методику для получения максимальных результатов.
- 5) Учащиеся узнают, как распределять свое время так, чтобы его хватало и на учебу, и на отдых.
- 6) Ребята узнают, как не откладывать дела на потом, как решать скучные и неинтересные задачи, где взять время на любимые занятия и как очистить голову от ненужных мыслей.

#### 6. Форма проведения: тренинг.

Тренинг относится к нетрадиционной форме воспитательной работы, что способствует повышению интереса к учебно-воспитательному процессу, вносит разнообразие, активизирует учащихся и дает возможность обратной связи, саморефлексии учащихся, а также приближает воспитательное мероприятие к реальным жизненным ситуациям.

#### 7. Педагогические технологии: проектное обучение, педагогическая мастерская.

Методы: наглядные с использованием технических средств; словесные: рассказ-вступление, беседа, инструктаж; практические: тренинги, упражнения.

Приемы:

- 1) Визуализация мыслительного процесса – создание структурно-логической схемы («колесо жизни»)
  - 2) Использование наглядности – работа со схемами
  - 3) Создание благоприятной атмосферы и ситуации успеха
  - 4) Письмо в будущее
  - 5) Целеполагание
  - 6) Планирование
  - 7) Трекер привычек
8. Для подготовки внеклассного мероприятия необходимо составить план, состоящий из упражнений тренинга. Найти мотивирующее видео об успехе, составить обращение – слово учителя о важности и цели проведения мероприятия. Заранее подготовить список книг для дополнительного чтения учащихся по теме. На столах заранее разложить листы А4, ручки и фломастеры, распечатать календари, которые можно заполнять от руки. Перед началом мероприятия проверить рабочее состояние ноутбука и проектора, интернет.
9. Методические ресурсы и информационные ресурсы
- 1) Бэйли К. Мой продуктивный год: Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе / Крис Бэйли ; Пер. с англ. – М. : Альпина Паблишер, 2020. – 300с.
  - 2) Клейсон Дж. Самый богатый человек в Вавилоне / Дж. Клейсон ; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск : Попурри, 2020. – 160с.
  - 3) Кэмерон Д. Путь художника. – Москва: Livebook, 2017. – 384с.
  - 4) Людвиг П. Победы прокастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра / Петр Людвиг ; Пер. с чеш. – 5-е изд. – М. : Альпина Паблишер, 2020. – 263 с.
  - 5) Мрочковский Н. Экстремальный тайм-менеджмент / Николай Мрочковский, Алексей Толкачев. – М. : Альпина Паблишер, 2020. – 214 с.

6) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=x3qaTvel72g&feature=youtu.be>  
(видео-ролик «Вперёд к цели»)

Материально-технические ресурсы: кабинет, компьютер (ноутбук), проектор, выход в интернет, бумага, ручки, фломастеры, календари.

10. Перед использованием в своей практике педагогу следует лично выполнить упражнения тренинга: нарисовать колесо баланса, расписать собственные цели, воспользоваться трекером привычек, попробовать в работе приложение «Метод помидора». Данный комплекс заданий можно использовать категорически, а не единожды. Можно позже провести повторный тренинг, чтобы оценить промежуточные результаты достижения целей.

## Основные этапы проведения мероприятия в 11 А классе

1. **Просмотр видео-ролика про успех, обсуждение.**

<https://www.youtube.com/watch?v=x3qaTvel72g&feature=youtu.be>

2. **Путешествие во времени (письмо в будущее)**

Учитель: Напишите себе письмо в будущее. Каким вы видите свой успех? Представьте, какими вы будете, что у вас есть, чем вы занимаетесь и другое, насколько хватит полета фантазии.

Ученики:

Пример письма:

Привет, приятель!

Похоже, ты сейчас на распутье – не уверен, какую карьеру выбрать, как зарабатывать деньги и что делать со своей жизнью. Я хочу, чтобы ты заглянул на несколько месяцев вперед и увидел, как все сложится.

Сейчас ты окружен новыми друзьями и счастлив, несмотря на неопределенность. Все хорошо, потому что ты окружен людьми, которые тебе небезразличны и которым небезразличен ты.

Счастье – это способность мириться с тем, как все меняется. Надеюсь, ты счастлив и успешен. Продолжай в том же духе, и ты действительно многого добьешься.

Крис Бэйли.

3. **Путь жонглера (Колесо жизни)**

Учитель: Условно: создание проекта своей жизни. Почему Путь жонглера?

(учимся балансировать во всех сферах жизни, и каждый «шарик» держать в фокусе своего внимания)

-Нарисовать на листе бумаги круг и поделить его на восемь сегментов.

Классически каждый сегмент обозначается следующим образом: 1. Здоровье и спорт, 2. Духовность, 3. Окружение, 4. Семья, 5. Карьера, 6. Доходы, 7. Творчество и хобби, 8. Личностный рост.

Вы можете заменить некоторые сферы своими, которые считаете важными в своей жизни. Например, вместо пункта «доходы» укажите пункт «подготовка к сдаче экзаменов». Но основа остается именно такой. Оцените качество своей жизни по каждой из сфер от 1 до 10.

Вы увидите, что работать нужно именно над теми моментами в жизни, которым не достает баллов.

Ученики: Пример Колеса жизни в приложении 1.

#### 4. Утверждения

Учитель: Прописать утверждения к каждому сектору. Например, бытует мнение, что богатство достается только нечестным путем. Согласны ли вы с этими словами? Каково ваше мнение по каждому из пунктов.

- Самым важным моментом работы с утверждениями является их переписывание. Если вы написали что-то негативное, обязательно переформулируйте свою фразу в позитивном ключе.

Ученики: пример: чёрная кошка дорогу перебежала – быть беде.

Переписываем утверждение: Чёрная кошка, которая перебежала дорогу, просто идет на другую сторону улицы. Не усложняйте жизнь ни себе, ни ей.

#### 5. Целеполагание

Учитель: - Для того чтобы ни одна сфера жизни не была отстающей и на всё находилось время, необходимо в каждом секторе расписать цели. Если вы хотите больше времени проводить с семьей, подумайте, чем можно вместе заняться на выходных.

Мало общаетесь с друзьями – впишите в сектор окружение людей, которым хотелось бы уделить больше внимания. Не знаете, как повысить духовность – задумайтесь о помощи людям, которые в ней нуждаются. Включите в сферу здоровья регулярные занятия спортом, а в сферу личностного роста – чтение книг и самообразование. Найдите занятия, которые будут расслаблять вас и дать отдохнуть – это творчество и хобби. В секторе доходы укажите цели, которые приведут вас к



финансовому благополучию. Например, прямо сейчас начните откладывать по 10 процентов от денег, которые тем или иным способом приходят к вам. Вы удивитесь, как много можно накопить, используя лишь 90 процентов всех денег. И, наконец, карьера. Это та сфера, которая сейчас может волновать вас больше всего. Какие цели вы поставите перед собой, чтобы получить профессию, добиться хорошей работы и постоянно расти вверх?

Важно ставить перед собой реальные цели. Правила постановки цели отражаются на модели SMART, которая подразумевает, что цель должна быть

SPECIFIC - конкретная

MEASURABLE - измеримая

ACHIEVABLE – привязана к ресурсам

RELEVANT – привязана к ценностям и мечтам

TIMED – привязана к дедлайну.

Ученик: работа с колесом баланса, расстановка приоритетов, постановка целей.

## **6. Планирование**

Учитель: Когда цели расписаны, кажется, что ни на что не хватит времени. Но это не так. Время нужно не находить, его нужно создавать самому. С помощью планирования: на год, на месяц, на неделю и на предстоящий день. В вашем расписании обязательно должны находиться задачи, отвечающие вашим целям. Эти задачи в планировании представляют собой маленькие шаги, которые впоследствии приведут к целям. Прочитать 4 тома «Войны и мира» это очень сложно, а вот читать по 20 страниц в день звучит уже не так устрашающе.

Поэтому распланируйте свой месяц так, чтобы задачи отвечали поставленным целям.

Потому что личная эффективность – это прежде всего регулярность.

Напишите, от чего вы готовы отказаться ради своей цели? Сколько часов вы тратите, как будете преодолевать себя?

## **7. Трекер привычек**

Учитель: - Для достижения регулярности, можно воспользоваться трекером привычек, который помогает выработать автоматизированные действия, такие, как чистка зубов. Это те ритуалы, или шаги, которые отнимают не так много времени, но минуты складываются в часы, часы в дни, а дни в недели. И вы не заметите, как будете упорно приближаться к своей цели. Подумайте, что вам нужно делать ежедневно для достижения своей цели? Каждый день читать, писать, решать, бегать, подтягиваться? Запишите действия на ваше усмотрение.

Ученики: заполняют листочки, решая, какие привычки помогут им прийти к цели (образец трекера в приложении 2).

## **8. Способы достижения личной эффективности: «Метод помидора», «Съешьте лягушку», «Информационный детокс», «Утренние страницы».**

Учитель: Есть вещи, которые не всегда хочется делать. И тогда в ход идет прокрастинация – склонность к постоянному откладыванию важных или неприятных дел. Вы думаете: «Вот сейчас посмотрю телевизор, а потом сяду за уроки». Но гаджеты начинают отнимать всё больше вашего времени и внимания, а вы всё никак не можете приступить к учёбе.

- Когда вы распланировали свой день, в нем обязательно найдётся место делу, которое делать не хочется. А вы съешьте лягушку сразу! Что это означает? Начните с самого неприятного дела, а остальные будете делать, когда завершите его. Задание: Найдите в своем расписании дело, которое вы чаще всего откладываете.

- Вы можете воспользоваться приложением, которое называется «Метод помидора» - оно отсчитывает 25 минут работы, после чего дает право на

отдых в течение 5 минут. Такой способ деятельности помогает сконцентрироваться и выполнять задачу по максимуму.

- Очень много времени и внимания отнимают гаджеты, которые постоянно напоминают о себе – вам приходят сообщения, уведомления из приложений и прочее. Устройте себе информационный детокс – в идеале отключить смартфон в 20 часов, чтобы перед сном отдохнуть от экрана и дать своему организму спокойно вырабатывать мелатонин – гормон сна. Но и в течение дня не забывайте делать «цифровые передышки» - уберите подальше все гаджеты. Чтобы восстановить энергию и концентрацию и уделить внимание действительно важным вещам.

- Заведите тетрадь для фрирайтинга. Каждое утро исписывайте три страницы: пишите всё, что ощущаете. Через некоторое время вы лучше начнете понимать себя.

Ученики: обдумывают и записывают, как будут использовать выше названные способы повышения эффективности.

#### **9. Завершающее слово. Список для дополнительно чтения по теме.**

«Монах, который продал свой Феррари» Робин Шарма

«Сила вашего подсознания» Джозеф Мёрфи

«Ни Сы» Джен Синсеро

«Осознанность» Марк Уильямс, Денни Пенман

«Тайна» Ронда Берн

«Проект Счастье» Гретхен Рубин

«Сверхъестественный разум» Джо Диспенза

«100 способов изменить свою жизнь» Лариса Парфентьева

«Думай и богатей» Наполеон Хилл

«Без жалости к себе. Раздвинь границы своих возможностей» Эрик Бертран

«Отказываюсь выбирать!» Барбара Шер

«Одна привычка в неделю. Измени себя за год» Бретт Блюменталь

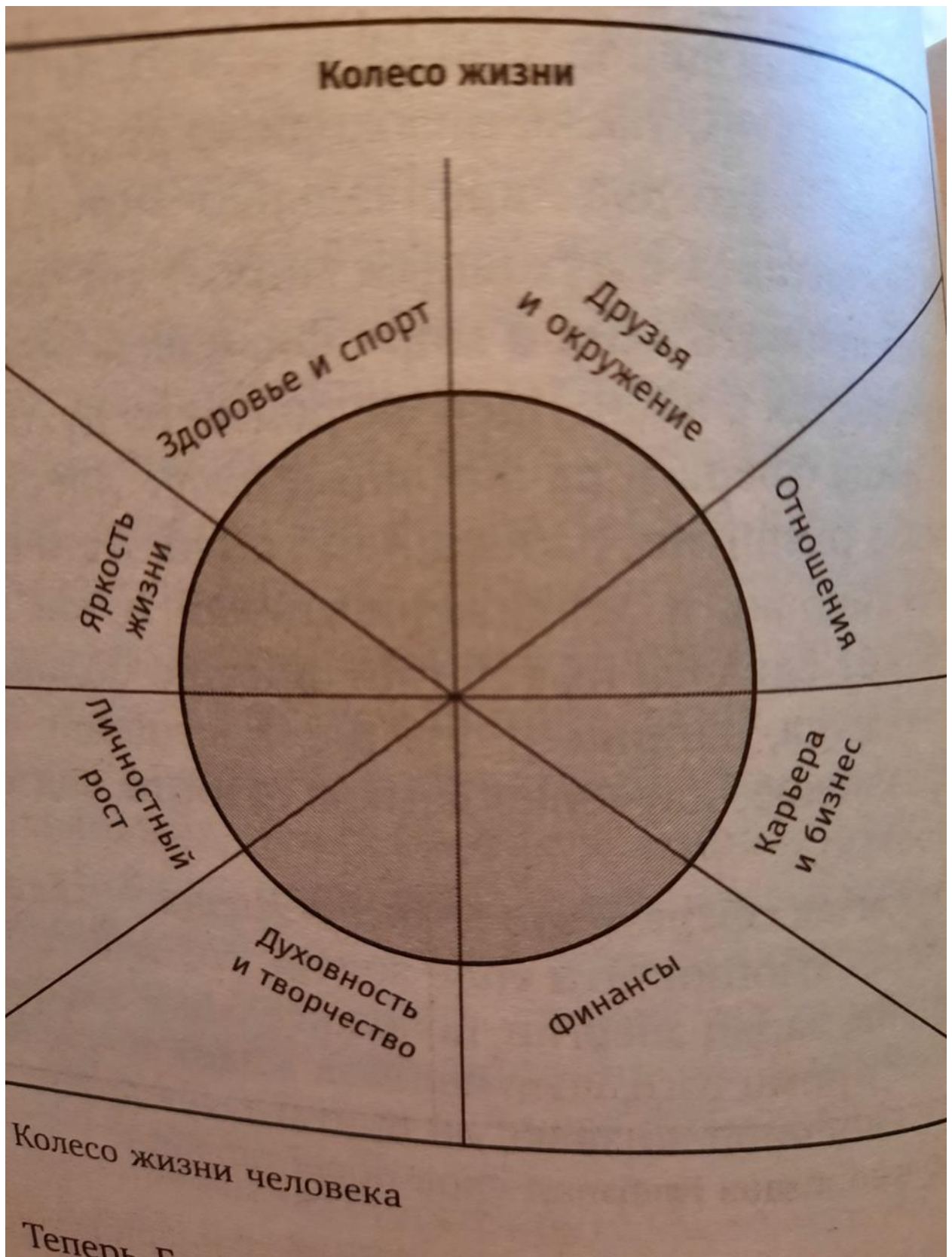
«Сила воли. Как развить и укрепить» Келли Макгонигал

«Будь лучшей версией себя. Как обычные люди становятся выдающимися»

Дэн Вальдшмит

«Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности» Брайан Трейси

«В этом году я... Как изменить привычки, сдержать обещания или сделать то, о чём вы давно мечтали» М.Дж. Райан



# Трекер привычек

Месяц . . . . . Намерение на месяц . . . . .



Число →																																				
↓ Привычка	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	

 lifedesign.one
 









