

Активная работа «Большой план»

Тема: Управление собой

Подтема: Планирование времени, постановка целей

Результаты обучения. Ученик:

- применяет самоанализ для определения своих черт характера, интересов, способностей и ценностей*;
- анализирует свои способности и, исходя из них, ставит себе посильные цели;
- умеет делить большие долговременные цели на меньшие и краткосрочные;
- умеет применять навык планирования времени для достижения целей.

Необходимые материалы. Рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Молодежи важно научиться, как ставить для себя цели и достигать их. Зачастую цели подростков нереалистичны, так как являются долговременными и слишком масштабными, а молодой человек не умеет делить большие цели на более мелкие шаги. Активная работа поможет ученикам проанализировать свои способности, поставить себе далеко идущие цели и разбить их на небольшие краткосрочные подцели. При этом разъясняется важность планирования времени. В уроке подчеркивается, что достижению своих целей будет содействовать воздержание от психоактивных веществ.

Введение. Подготовьте некоторые примеры долгосрочных целей (например, «когда вырасту большим, стану поваром» или «хочу стать лучшим гитаристом Эстонии») и краткосрочных целей (например, «вечером поджарю котлеты» или «придумаю, где взять деньги на гитару»). Начните урок с введения, в котором подчеркните необходимость ставить себе в жизни цели. Попросите учеников назвать какую-нибудь большую жизненную цель, которую они планируют достигнуть. Предоставьте им минуты две на размышление. Напишите на доске свой пример.

Основная деятельность

1. Опишите ученикам разницу между долгосрочными и краткосрочными целями и необходимость делить долговременные жизненные цели на посильные короткие подцели. Разделите написанный на доске пример на подцели. Например, долговременная цель «Хочу закончить класс только с хорошими и очень хорошими отметками» делится на следующие подцели: 1) возьму в библиотеке обязательную литературу; 2) каждую среду не менее двух часов буду заниматься творческой работой; 3) буду вовремя выполнять домашние задания.
2. После этого раздайте ученикам рабочие листы и попросите каждого вписать в него одну из долгосрочных целей своей жизни. Договоритесь, что долгосрочная цель – это такая цель, на достижение которой потребуется не меньше месяца.
3. Разделите учеников на маленькие группы. Скажите, чтобы каждая группа выбрала из написанных на рабочем листе целей один пример, по которому надо будет дать обзор всему классу. Попросите, чтобы группа обсудила также и то, как влияет на достижение целей (а также подцелей) употребление психоактивных веществ. Например: хочу работать поваром, но курение притупляет мои вкусовые ощущения и т. п.

4. Попросите класс начать обсуждение. В этом Вам помогут следующие вопросы.
 - Достижимы ли поставленные подцели?
 - Как подцели помогают достижению долговременных целей?
 - Как употребление психоактивных веществ может повлиять на достижение целей?
5. Разъясните важность планирования времени для достижения целей и его принципы (см. Введение в тему), посмотрите клип о планировании времени (см. дополнительный материал для учителя).
6. Второй рабочий лист (часть об управлении временем) можно заполнить дома самостоятельно. Дополнительно можно дать ученикам домашнее задание найти по меньшей мере одно приложение для мобильного телефона, применение которого поможет более эффективно планировать свое время и деятельность.

Основная идея. Подчеркните, что у людей обычно бывает несколько долгосрочных целей, которых они хотят достигнуть. Далекую цель проще достигнуть тогда, когда она разбита на более мелкие и легче достижимые подцели. Достижение подцелей вдохновляет и дает подтверждение того, что ты находишься на верном пути. Воздержание от психоактивных веществ будет способствовать тому, чтобы мечты исполнились

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с карьерой (анализ своих способностей и умений).



Использованная литература

1. Reinsalu, A 2013. Ajajuhtimine argipäevaks. Hal Consult OÜ.
2. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. EU-DAP trial, Turin.

Рабочий лист

Большая цель. Когда ты мечтаешь о своем будущем, непременно подумай о том, чем ты хочешь заниматься и кем ты хочешь стать. При этом будущее – это не только профессия и хобби; важны также твоё здоровье и отношения с окружающими людьми. Важно научиться так планировать своё время, чтобы его хватало на работу, хобби, отношения и отдых. Больших целей проще достигнуть, если разделить долгосрочную цель на небольшие подцели и на более короткие периоды.

Запиши сюда свою цель.

Моя цель, которую я хочу достигнуть в длительной перспективе:

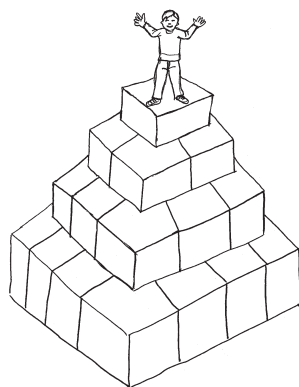
Мои подцели:

1. _____

2. _____

3. _____

Проанализируй, как воздержание от психоактивных веществ поможет тебе быстрее и эффективнее достигнуть своих целей.



Рабочий лист

Управление временем. Составь себе план на три последующих дня и впиши туда все дела (учеба, тренировка, хобби, домашние задания, мероприятия и т. п.), которыми ты собираешься заниматься в течение этого времени. Проследи, чтобы на каждый день была запланирована деятельность, помогающая тебе приблизиться к долговременной цели, которую ты установил для себя в предыдущем задании. В конце каждого дня, если эта цель была выполнена, поставь после нее + в графе таблицы.

Деятельность	Школа и учеба		Тренировка и движение		Домашние обязанности		Свободное время и хобби	
		+		+		+		
<i>Пример: Среда</i>	<i>Напишу сочинение</i>	+	<i>Карате</i>	+	<i>Схожу в продуктовый магазин</i>	+		
	<i>Буду учить математику</i>				<i>Полью цветы</i>	+		
..... День недели								
..... День недели								
..... День недели								

Успел ли ты сделать все запланированные дела? Проанализируй, как ты используешь время: какие виды деятельности, по-видимому, требуют больше времени, а какие меньше.
