



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

КАК УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ И ВСЕ УСПЕВАТЬ?

высокие нравственные идеалы

приоритет духовного над материальным

2–4 курсы СПО

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ к сценарию занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ» для обучающихся 2–4 курсов по программам среднего профессионального образования

Занятие 4

Как управлять временем и все успевать?

Дата занятия: 28 сентября 2026 года.

Цели занятия: расширение представлений обучающихся о времени как о личном ресурсе, которым можно осознанно распоряжаться; осмысление связи между ценностями, целями и повседневными действиями; освоение практических инструментов планирования и расстановки приоритетов; раскрытие значения отдыха как обязательной части продуктивности, а не награды за неё; формирование ценностного отношения к профессиональной реализации как источнику удовольствия и удовлетворения.

Формируемые ценности: жизнь, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным.

Основные смыслы

- Время — ограниченный ресурс, и отношение к нему определяет качество повседневной жизни.
- Свободное время является значимой частью жизни человека, создающей возможности для восстановления сил, личностного развития, творчества и получения новых впечатлений.
- Жить в соответствии с ценностями — значит чувствовать, что делаешь своё дело. Профессиональная реализация приносит удовольствие, когда она является продолжением профессиональной идентичности.
- Осознанная организация досуга предполагает умение выбирать занятия в соответствии с собственными интересами, способностями, характером и актуальными потребностями, а не только ориентироваться на внешние тенденции и предложения.

- Полноценный досуг требует разумного сочетания различных форм активности: цифровых и традиционных развлечений, онлайн- и живого общения, физической активности, творчества и спокойного отдыха.
- Совместное проведение свободного времени с семьёй и друзьями способствует укреплению эмоциональных связей, взаимопониманию и формированию общего жизненного опыта.
- Важно уметь выбирать, на что тратить своё свободное время, отдавая предпочтение занятиям, которые не только развлекают, но и делают жизнь более насыщенной, помогают развиваться и приносят чувство настоящего удовлетворения.

Планируемые результаты занятия¹

Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).

Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.

Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.

¹ На основе примерной рабочей программы воспитания для образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования.

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.

Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды.

Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.

Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.

Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве.

Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.

Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.

Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

Занятие делится на три этапа: мотивационно-целевой этап, основной этап, заключительный этап.

План проведения занятия и дополнительная информация по теме

Мотивационно-целевой этап (5 минут)

№	Действие учителя/педагога	Продолжительность	Дополнительная информация
1.	Педагог с помощью вводных вопросов и размышлений подводит обучающихся к теме занятия и обозначает ее	2 минуты	
2.	Педагог организует обсуждение вопросов	1 минута	
3.	Педагог обобщает информацию о теме занятия, подчёркивает, что время — это ограниченный ресурс, и отношение к нему определяет качество повседневной жизни	1 минута	
4.	Педагог организует обсуждение с обучающимися	1 минута	

Основной этап (35 минут)

№	Действие учителя/педагога	Продолжительность	Дополнительная информация
1.	Педагог рассказывает о том, что управление временем начинается с самопознания	2 минуты	
2.	Педагог организует выполнение практического задания и его обсуждение	5 минут	Практическое задание является обязательным компонентом занятия
3.	Педагог знакомит обучающихся со схемой целеполагания и движения к результату	6 минут	
4.	Педагог знакомит обучающихся с логикой планирования в зависимости от ценностей	5 минут	

5.	Педагог рассказывает о прокрастинации: почему мы откладываем важные дела, что стоит за этим, как прокрастинация одного человека может повлиять на других	7 минут	
6.	Педагог рассказывает об отдыхе как обязательной части жизни	5 минут	
7.	Педагог организует выполнение интерактивного задания «Типы отдыха»	5 минут	Интерактивное задание является обязательным компонентом занятия. Интерактивное задание размещено на официальном сайте проекта «Разговоры о важном»
8.	Педагог знакомит обучающихся с инструментами управления временем	5 минут	

Заключительный этап (5 минут)

№	Действие учителя/педагога	Продолжительность	Дополнительная информация
1.	Педагог подводит итоги занятия, задает вопросы для рефлексии	5 минут	