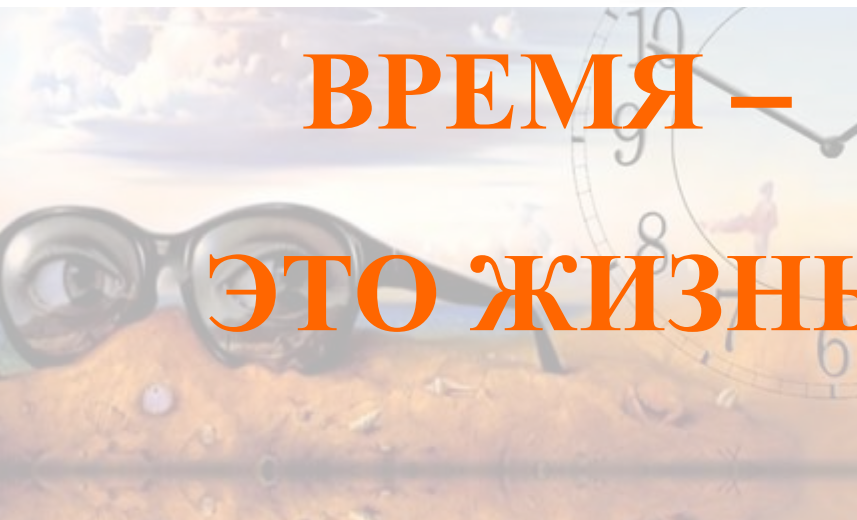
The background features a collage of images. At the top, there are several analog clock faces with white faces and black numbers, some showing different times. Below the clocks, there are images of a beach with waves crashing against rocks under a blue sky with white clouds. In the bottom left corner, a pair of black sunglasses is partially buried in the sand.

**УПРАВЛЕНИЕ
ВРЕМЕНЕМ
3^е КЛАССНИКА**

КУРКОВ ЕГОР За класс



**ВРЕМЯ –
ЭТО ЖИЗНЬ**



НАДО

Уж сколько раз твердили миру,
Что лесть гнусна, вредна; но только все
не впрок. **5+** ?
И в сердце льстец всегда отыщет
уголок.

Вороне где-то бог послал кусочек
На лису, ворона взором зды
Попытка катить было совсем
Сидит, а сыр в сырнице
Да сырница малась, а сыр во рту
На лису Лиса близехонько
Вдруг сырный дух Лису остановил:
Лисица видит сыр, — Лисицу сыр пленил,
П



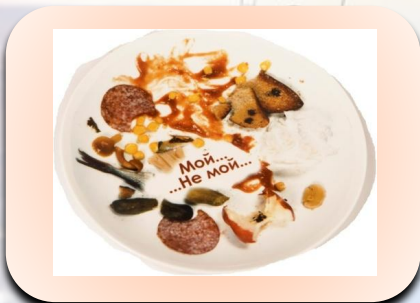
НАДО

2 часа
в день

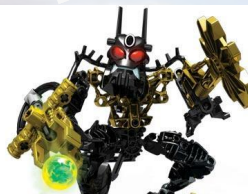
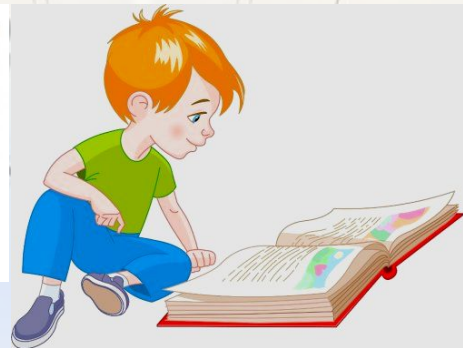
ПОНЕДЕЛЬНИК
ВТОРНИК
СРЕДА
ЧЕТВЕРГ



НАДО



ХОЧУ



НАДО ХОЧУ

3

22:00

1



КАК ОСВОБОДИТЬ ХОТЬ
НЕМНОГО ВРЕМЕНИ ДЛЯ
СВОИХ ЛИЧНЫХ ДЕЛ? и при
этом не навредить успехам в
учебе и спорте?



ЦЕЛИ

**ЖИТЬ ИНТЕРЕСНОЙ
ЖИЗНЬЮ**

ВСЁ УСПЕВАТЬ

УСТАВАТЬ МЕНЬШЕ

**БЫТЬ САМО-
СТОЯТЕЛЬНЫМ**

**БЫТЬ БОЛЕЕ
ЭФФЕКТИВНЫМ**

ПРЕДПОЛОЖИМ

ЕСЛИ использовать
ПЛАНИРОВАНИЕ,
ТО высвободится дополни-
тельное **ВРЕМЯ** для
достижения всех
поставленных **ЦЕЛЕЙ**

ЗАДАЧИ

ПОЗНАКОМИТЬСЯ
С МЕТОДАМИ УПРАВЛЕНИЯ
ВРЕМЕНЕМ

ВЫБРАТЬ
ПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ
МЕНЯ

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ
НА ПРАКТИКЕ

СДЕЛАЛАТЬ ВЫВОДЫ

НЕМНОГО ТЕОРИИ

Марианна Лукашенко

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

КНИГА ПРОДВИНУТЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Книга поможет школьникам стать более успешными и эффективными: успевать больше, уставать меньше, смело и решительно идти к своей цели.

Глеб Архангельский



УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

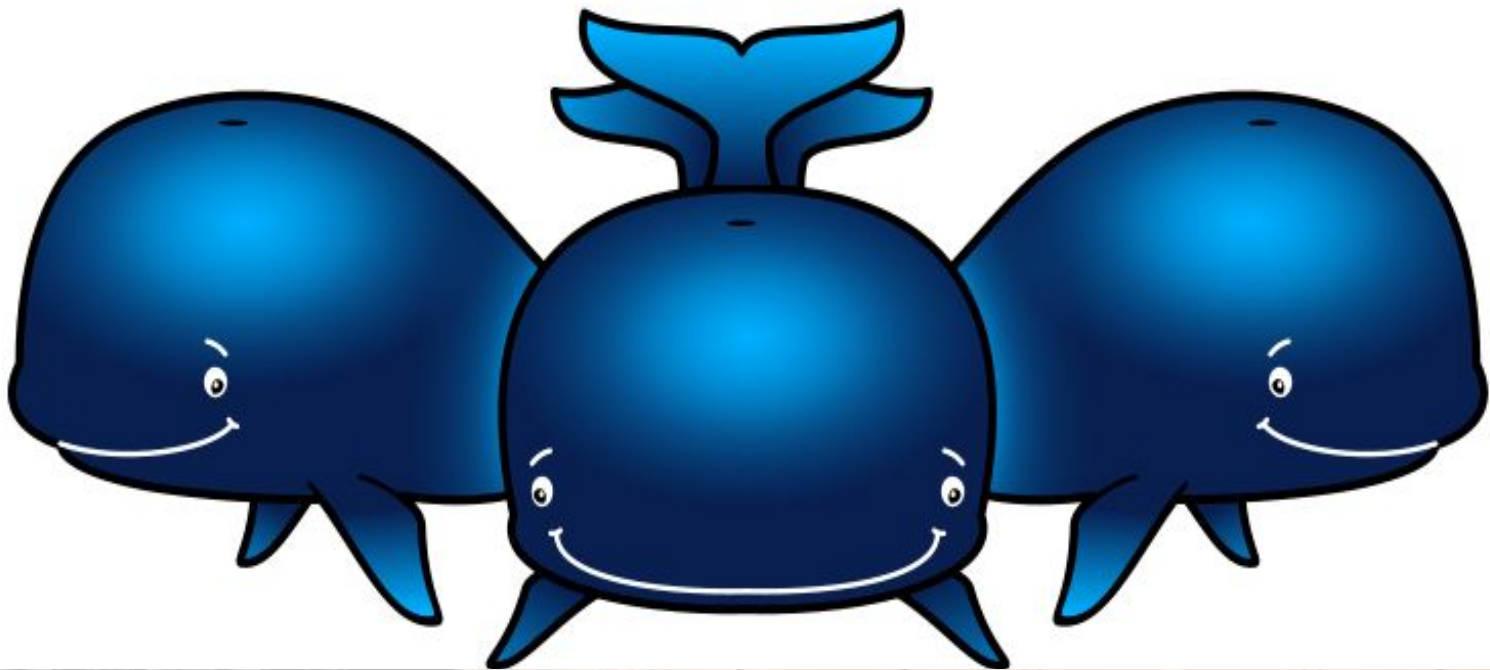


- наука о методах определения, что для человека важно и на что в первую очередь следует потратить время

- включает в себя инструменты и методики

планирования времени
timemanagement

ОСНОВА НАУКИ



ПЛАНИРОВАНИЕ

САМОКОНТРОЛЬ



ВЫПОЛНЕНИЕ



СПИСКИ ДЕЛ

Ежедневны

Еженедельн

**Ежемесячн
ые**

Другие

- НА ЧЕТВЕРТЬ
- НА КАНИКУЛЫ
- ПОКУПОК
- ЖЕЛАНИЙ
- ПО ПРОЕКТУ

**Стратегич
еские**

Ежегодные

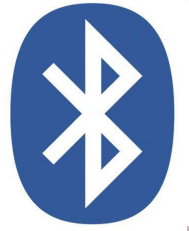
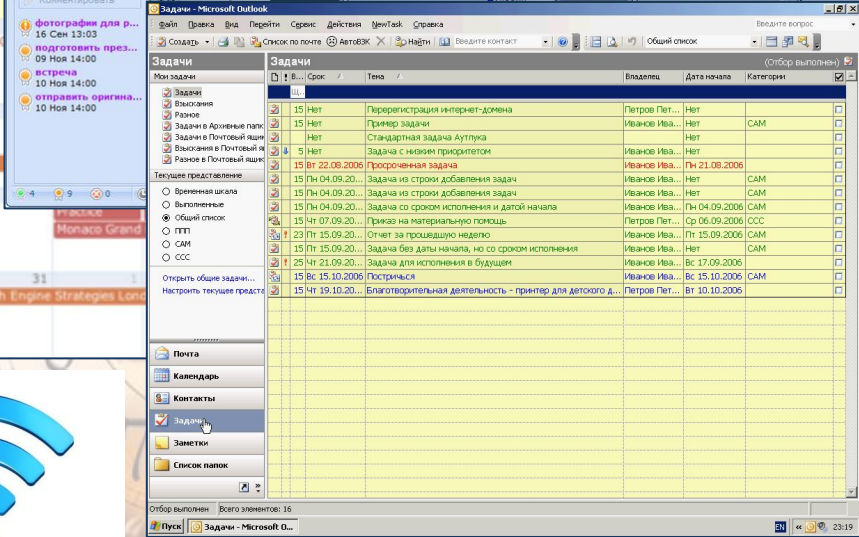
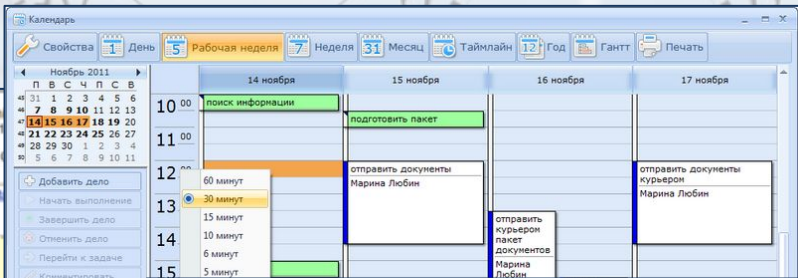
- НА БУМАГЕ



- Список Дел:**
1. Написать список
 2. Зачеркнуть пункт 1
 3. Сделать вид, что очень занят работой
 4. придумать интересные пункт 4
 5. Посидеть в интернете
 6. сказать, что очень устал сегодня
 7. Занести "Список Дел"



- В ПРОГРАММЕ



- В УСТРОЙСТВАХ



ЖЕСТКИЕ



**ВСЁ ЧТО ПРИВЯЗАНО К
ЧЕТКОМУ ВРЕМЕНИ:**

- УРОКИ В ШКОЛЕ
- КРУЖКИ, СЕКЦИИ
- ПОХОД НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЕ

ГИБКИЕ



**ВСЁ ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ В ЛЮБОЕ
ОСТАВШЕЕСЯ ВРЕМЯ**

- ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ**
- ПРОГУЛКА
 - ИГРА НА ПЛАНШЕТЕ
 - ПОМОЩЬ ПО ДОМУ

ДЕЛА БЫВАЮТ

ВАЖНЫЕ И
СРОЧНЫЕ

«БЕГУЩИЙ
КОНЬ»



НЕВАЖНЫЕ И
НЕСРОЧНЫЕ

«УЛИТКА»



ВАЖНЫЕ И
НЕСРОЧНЫ
Е

«ЛЕВ»

СРОЧНЫЕ, НО
НЕВАЖНЫЕ

«БЕЛКА В
КОЛЕСЕ»



СПЛАНИРОВАЛ



СДЕЛАЙ

САМОКОНТРОЛЬ

! - ПРОЦЕССА
ВЫПОЛЕНИЯ ДЕЛ

! -РЕЗУЛЬТАТОВ
СОГЛАСНО ПЛАНОВ

МОИ СПИСКИ ДЕЛ

Ежедневные котики							
Действие	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
сделать уроки							
написать 10 слов по французскому							
читать французский с диском 20 мин							
собраться в школу согласно расписанию							
приготовить планы и расписания на неделю							
приготовить одежду на завтра							
прибрать свои вещи по местам СОПО							
протереть пыль							
пропылесосить общую зону							
пропылесосить всю квартиру							
посмотреть телевизор))							
почистить обувь							
расправить постель							
почистить зубы							
прополоскать рот и промыть нос							
принять душ (помыть голову!!!!)							
уложить волосы							
убрать грязную одежду в корзину для белья							
подстричь ногти							
осенить пикану							
снять постельное белье 1/2							

ВЕЧЕР (перед сном сделать до 22 часов!!!!)

Вторник

написать 10 слов по французскому	
собраться в школу согласно расписанию	
приготовить одежду на завтра	
прибрать в комнате все вещи по местам (одежду, стол, открытые полки и поддонник)	
расправить постель	
почистить зубы	
прополоскать рот и промыть нос	
принять душ (помыть голову, пикан!!!!)	
уложить волосы	
убрать грязную одежду в корзину для белья	



Упражнение	норма	ср	чт	пт	сб	вс
Скорость устала 5 минут (без раз)	200	120	110	110	110	110
Прыжки с препятствиями в сторону другими, в мин	150	120	110	110	110	110
Ходьба с вентиляторами носами Ченача (5 р/д, мин)	150	120	110	110	110	110
Поднимание туловища (раз в 30 сек)	150	120	110	110	110	110
Суперман	100	100	100	100	100	100
Суперман с задержкой 80 сек	100	100	100	100	100	100
Бит на перевернутой (с)	150	120	110	110	110	110
Катание паровозиком ступнями (мин)	150	120	110	110	110	110
Поднимание из виса	100	100	100	100	100	100
Отжимание в упоре локтя (раз)	100	100	100	100	100	100
Приседание на 1х ногах	50	75	75	75	75	75
Приседание на 4 ноги	150	120	110	110	110	110
Наклоны вперед на параллельных стержнях держащих под углом	150	120	110	110	110	110
Вел 80 м (сек)	1200	1000	1000	1000	1000	1000
Вел 1000 м (мин)	7	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
Прыжки в длину с места (см)	130	180	180	180	180	180
Прыжки в длину с разбега	180	180	180	180	180	180

САМОКОНТРОЛЬ

Контроль процесса

Через каждый час проверять себя :
? в течении дня :

- выполняю ли я поставленные задачи
- подхожу ли я к делам в соответствии с приоритетностью и важностью
- справляюсь ли с запланированными задачами в установленные сроки
- что может быть невыполнено из задач?
- веду ли борьбу с “поглощением” времени “помехами”?

Контроль результатов

? в конце дня:

- какие результаты были достигнуты?
- что осталось не сделанным и почему (причины , помехи)?
- где было потеряно время?
- какие можно сделать выводы для планирования следующего дня?
- как могли бы оценить меня мои родители, друзья, учителя?
- мог ли отказаться от каких - то дел?
- приблизил ли меня этот день к достижению моих целей ?

ОКАЗЫВАЕТСЯ!!!

ПЛАНИРОВАНИЕ

ЭКОНОМИЯ

10 МИН

≈ 2

ЧАСА



НАДО ХОЧУ

10

22:00

10



УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЯЕМ

ВСЁ УСПЕВАТЬ

**УСТАВАТЬ
МЕНЬШЕ**

**БЫТЬ САМО-
СТОЯТЕЛЬНЫМ**

**БЫТЬ БОЛЕЕ
ЭФФЕКТИВНЫМ**

**ЖИТЬ
ИНТЕРЕСНОЙ
ЖИЗНЬЮ**

СПАСИБО ВСЕМ!

