

Колесо и белка:

*как
построить
взаимоотношения*



*Мартыненко О.С., учитель химии
Средней школы №6 им.И.Н.Ульянова*

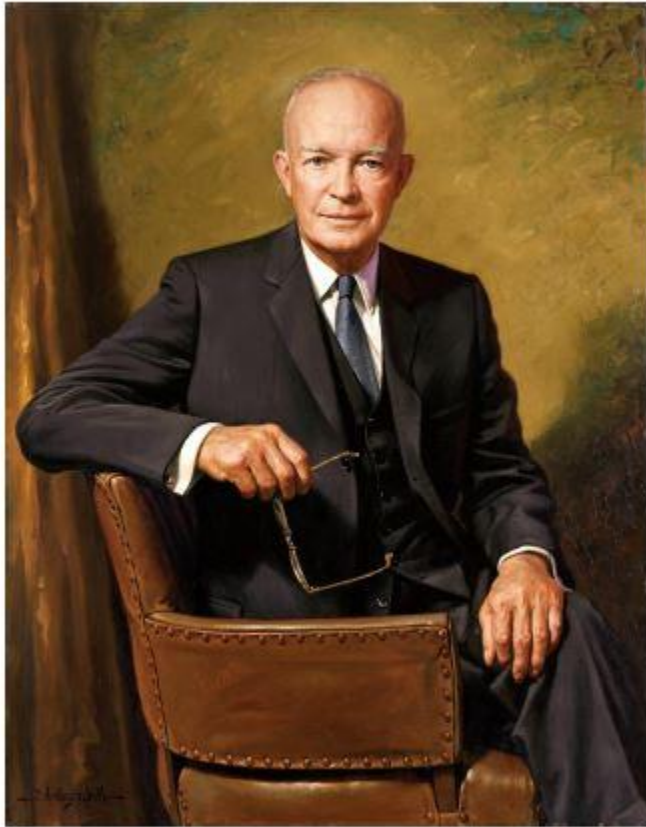


**как белка
в колесе**



**как колесо,
в котором
белка**

Матрица Эйзенхауэра



Дуайт Дэвид Эйзенхауэр

1890–1969

Американский государственный
и военный деятель, генерал армии,
34-й президент США (1953–1961)

Матрица Эйзенхауэра

| | СРОЧНО | НЕ СРОЧНО |
|----------|--|--|
| ВАЖНО | <ul style="list-style-type: none">✓ Критические ситуации✓ Неотложные проблемы✓ Проекты с горящим сроком исполнения | <ul style="list-style-type: none">✓ Система работы✓ Профилактика✓ Развитие |
| НЕ ВАЖНО | <ul style="list-style-type: none">✓ Простые дела✓ Короткие задачи✓ Просьбы | <ul style="list-style-type: none">✓ Второстепенная информация✓ Поглотители времени |

Правильно ставьте ЦЕЛИ!

| | |
|------------|---|
| Specific | Конкретный и ясный Результаты должны быть сформулированы конкретно и ясно |
| Measurable | Измеримый Результаты должны быть измеримы, чтобы можно было однозначно определить факт достижения / недостижения цели |
| Achievable | Достижимый Результаты должны быть достижимы и одновременно амбициозны с точки зрения внешних факторов и внутренних ресурсов |
| Relevant | Согласованный Результаты должны быть согласованы с содержанием задач и целей более высокого уровня, то есть работать на их реализацию |
| Time bound | Определенный во времени Определен конечный срок и понятны промежуточные сроки |

Колесо жизненных ценностей



Колесо жизненных ценностей



Свободное время



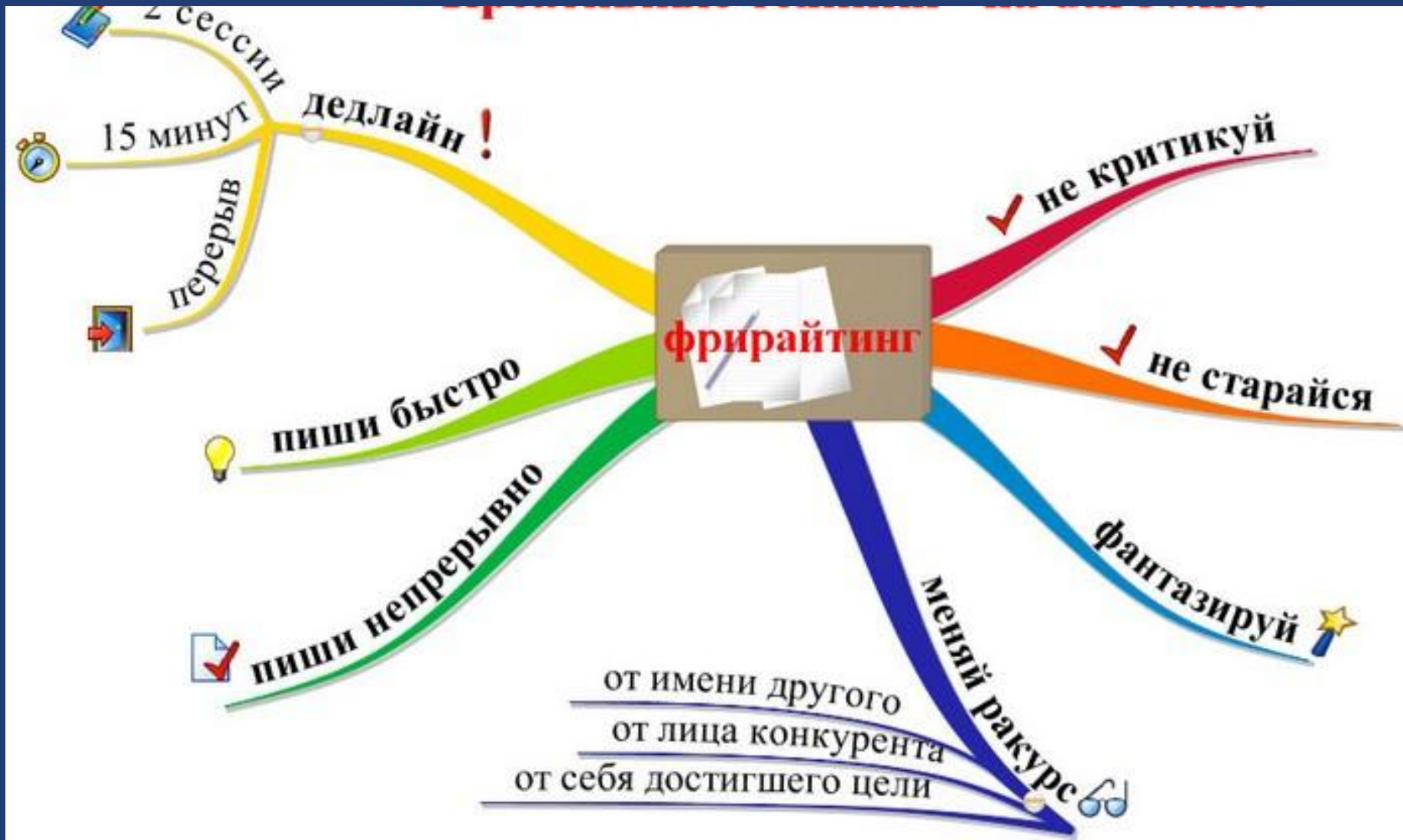
Шифруем всё!



Вылавливайте «блох» в тексте

боле? же чего — пишу вам к Я
Сказать? еще могу я Что
Воле вашей в знаю, я Теперь,
Наказать прзрением Меня

Фрирайтинг



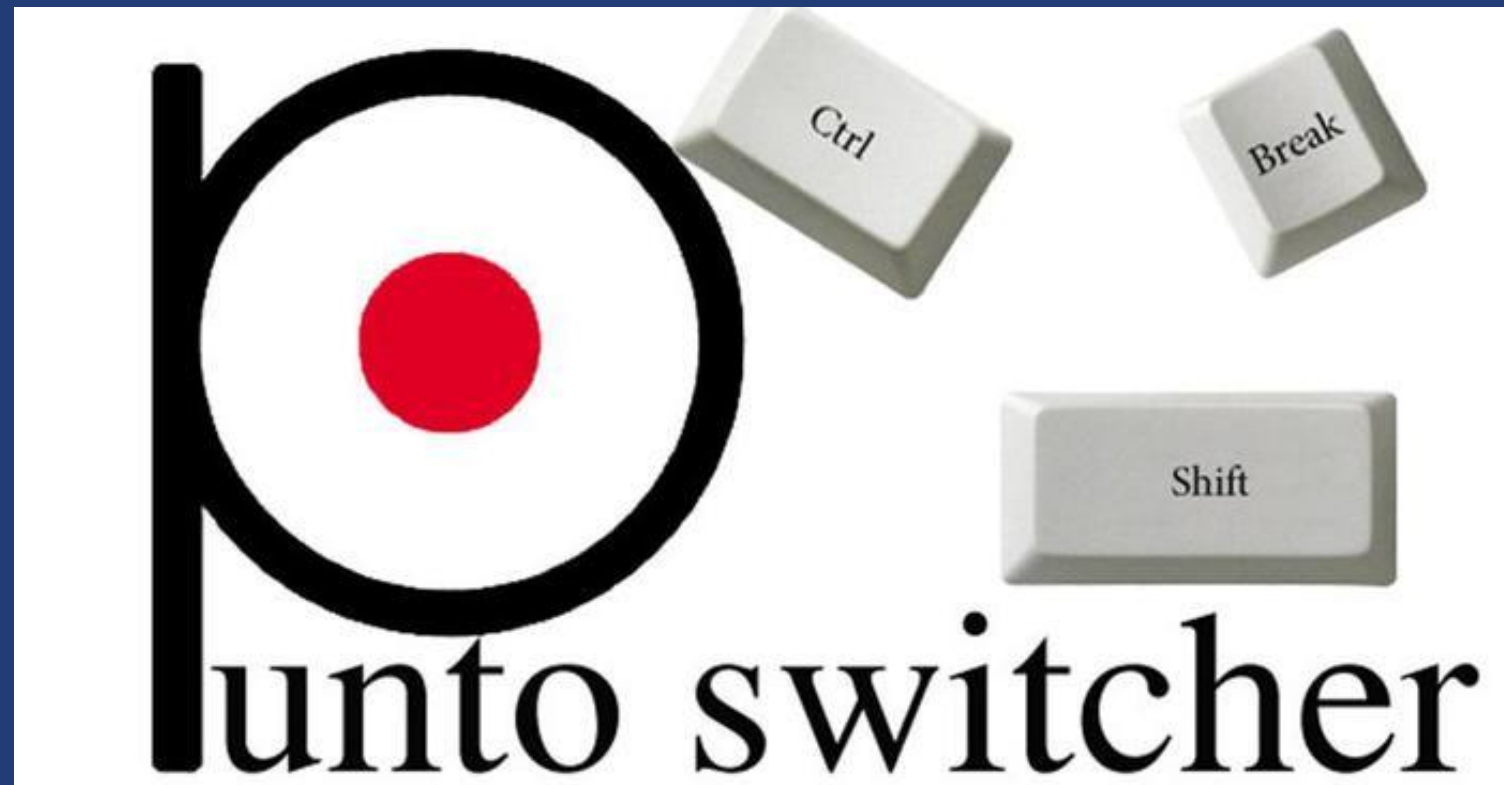
Старый добрый Times New Roman



Time

The image shows the word "Time" in a black Times New Roman font on a white background. Three red circles are drawn around specific parts of the letters: the top-left curve of the capital 'T', the top curve of the lowercase 'i', and the bottom curve of the lowercase 'e'. This highlights the elegant, curved serifs characteristic of the font.

Что такое ghbdtn?



Летающие руки

| | |
|--|-----------------------------|
| Ctrl + A | Выделить все |
| Ctrl + Shift + Esc | Вызвать Диспетчер Задач |
| Ctrl + F | Найти |
| Ctrl + X | Вырезать |
| Ctrl + C | Копировать |
| Ctrl + V | Вставить |
| Ctrl + Z | Отменить последнее действие |
| Shift + ← Shift + → Shift + ↑ Shift + ↓ | Выделение текста |
| Ctrl + Shift + ← Ctrl + Shift + → | Выделение текста по словам |
| Перетаскивание с Ctrl | Копирование объекта |
| Перетаскивание с Shift | Перемещение объекта |

Собирайте мелочь




Правило двух минут



Ускоряйте время!

YouTube RU шоу профессора николя



Скорость

- 0.25
- 0.5
- ✓ Обычная
- 1.25
- 1.5
- 2

0:43 / 1:36

Settings, Full Screen, and other video controls are visible at the bottom right.

Такие полезные «Помидоры»



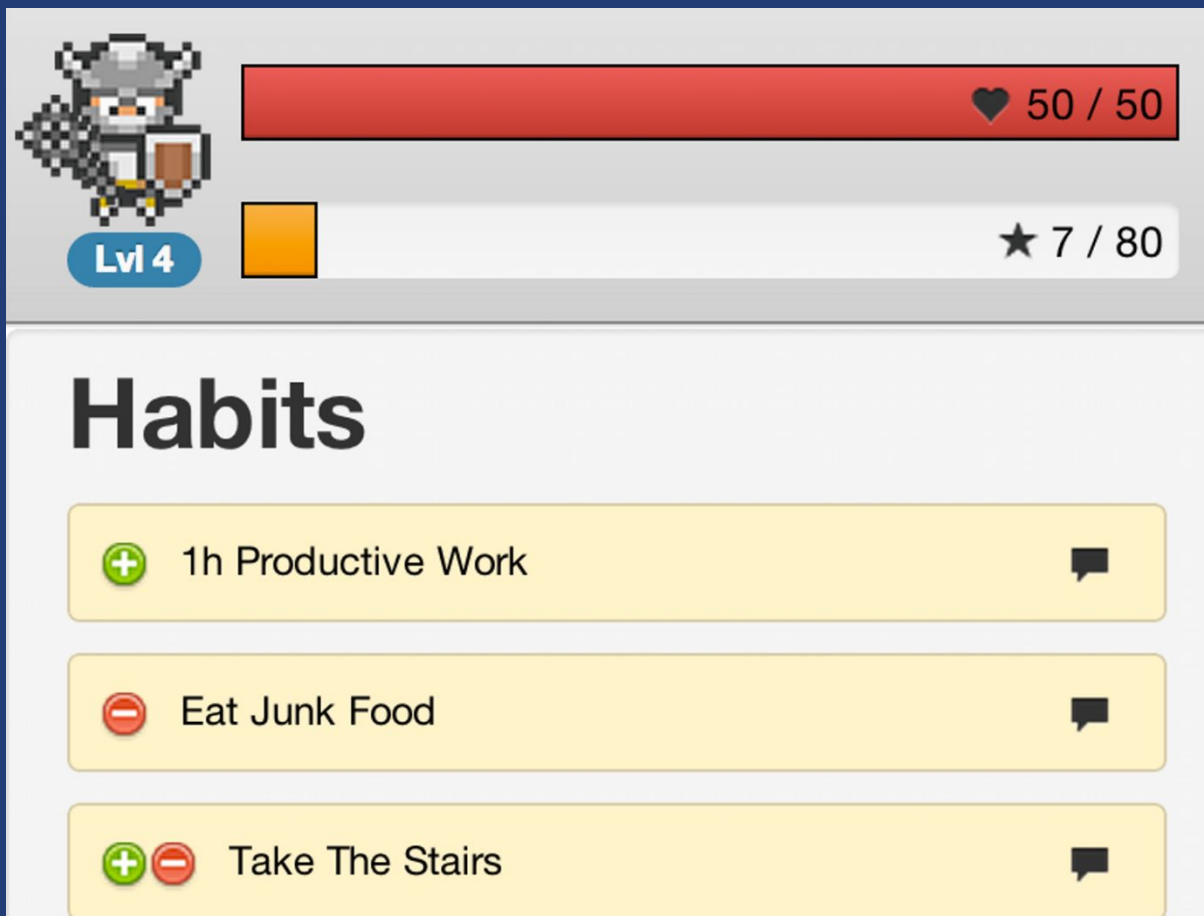
WORK





BREAK




Играйте в работу









The image shows a user profile and a list of habits. The profile includes a pixelated character icon, a level indicator (Lvl 4), and two progress bars. The top bar is red and shows a heart icon with '50 / 50'. The bottom bar is white with an orange segment and shows a star icon with '7 / 80'. Below the profile is a section titled 'Habits' with three items: '1h Productive Work' (green plus icon), 'Eat Junk Food' (red minus icon), and 'Take The Stairs' (green plus and red minus icons). Each habit item has a speech bubble icon on the right.

  ❤️ 50 / 50

Lvl 4  ★ 7 / 80

Habits

-  1h Productive Work 
-  Eat Junk Food 
-   Take The Stairs 