



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ



20
ЛЕТ
МИНИСТЕРСТВУ
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ПЛАНЫ:

- ☐ Учёба
- ☐ Проекты
- ☐ Спорт
- ☐ Друзья
- ☐ Развитие
- ☐ Отдых
- ☐ Время с семьёй

КАК УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ И ВСЕ УСПЕВАТЬ

ЖИЗНЬ

высокие нравственные идеалы

ПОСТРАЗГОВОР

СПО, 2—4 курсы

ПОКАЖИ СВОЙ «ПОСТРАЗГОВОР» ВСЕЙ РОССИИ

ВАШИ УНИКАЛЬНЫЕ РАБОТЫ, КОМАНДНЫЕ РЕШЕНИЯ И СЕМЕЙНЫЕ ИСТОРИИ ДОСТОЙНЫ БЫТЬ УВИДЕННЫМИ. ВЫЛОЖИТЕ ИХ «**ВКОНТАКТЕ**» НА СВОЕЙ СТРАНИЦЕ ИЛИ НА СТРАНИЦЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.

Хештеги для поста (выбирайте нужный):

#ЯСамРоВ #ЯСКомандойРоВ #ЯССемьейРоВ

И не забудьте хештег темы занятия:

Для темы: **#УправлениеВременем**

Пример: **#ЯСамРоВ #УправлениеВременем**



**ПОДПИСЫВАЙТЕ ФОТО И ВИДЕО
И ДЕЛИТЕСЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ —
ПУСТЬ ВСЕ УВИДЯТ ВАШИ УСПЕХИ!**

Описание задания

Планировать дела, не зная своих подъёмов и спадов, — то же самое, что грузить станок, не глядя на мощность. Семь дней отмечайте уровень своей энергии по часам от одного до десяти и коротко записывайте, что на него повлияло: сон, еда, тренировка, разговор, телефон, погода. Через неделю закрасьте клетки по уровню — и картина проявится сама. Найдите на ней свои два ежедневных пика и один устойчивый спад. После этого перепишите своё расписание на следующую неделю так, чтобы самое сложное дело попадало в пик, а рутина — в спад.

Что нужно для выполнения

- Карта энергии (шаблон);
- три оттенка одного цвета;
- неделя наблюдений;
- по две минуты несколько раз в день.

Результат

Закрашенная карта за семь дней с отмеченными пиками и спадом и переписанное расписание на неделю вперёд. Через неделю — отметка, сработало ли. Опубликованный пост.

ОХОТА ЗА УТЕЧКАМИ ВРЕМЕНИ

Я с командой

Описание задания

В любом процессе есть потери, и на производстве их ищут специально. Поищите их в своём учебном дне. Разбейтесь на команды и один день замеряйте по секундомеру не учёбу, а всё остальное: ожидание начала, переходы между корпусами и аудиториями, поиск нужного файла или инструмента, повторные объяснения, очередь. В конце дня сведите данные: три самые крупные утечки и сколько часов в неделю они дают в сумме. А потом сформулируйте три конкретных предложения куратору — не жалобы, а изменения, которые реально внедрить.

Что нужно для выполнения

- Бланк замеров и бланк предложений (шаблоны);
- секундомер или телефон;
- один учебный день на замеры и 40 минут на сведение;
- координатор — куратор группы.

Результат

Сводная таблица утечек с цифрами в часах за неделю и три предложения куратору с расчётом экономии. Передаются куратору, через месяц — проверка, что изменилось. Публикуется пост.

#ЯСКомандойРоВ

#УправлениеВременем

ВЕЧЕР БЕЗ РАСПИСАНИЯ

Я с семьёй

Описание задания

Отдых — не награда за продуктивность, а условие работы. Проверьте это дома за один вечер. Договоритесь с близкими о двух часах, когда все телефоны лежат в одной коробке, и заранее выберите, какой это будет отдых: восстановление, активный или совместный. Не планируйте вечер по минутам — в этом и смысл. До начала и сразу после каждый участник ставит себе оценку от одного до пяти: насколько он сейчас отдохнувший. Разница между двумя оценками и есть результат эксперимента.

Что нужно для выполнения

- Протокол вечера (шаблон);
- коробка для телефонов;
- два часа и не менее двух участников.

Результат

Заполненный протокол с оценками до и после по каждому участнику и общим решением, повторять ли и когда. Публикуется протокол.

#ЯССемьейРоВ

#УправлениеВременем