

КАК УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ
РАБОЧИЙ ЛИСТ К ПОСТРАЗГОВОРУ «Я С СЕМЬЁЙ». 2–4 КУРСЫ СПО



ПРОТОКОЛ ВЕЧЕРА БЕЗ РАСПИСАНИЯ



1. ТИП ОТДЫХА (ВЫБЕРИТЕ ОДИН)

☐

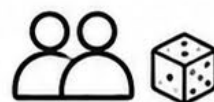
Восстановление

Тишина, сон,
ничего не делать

☐

Активный

Прогулка, спорт,
готовка, хобби

☐

Совместный

Разговор, настольная
игра, фильм вместе

Что именно делаем: _____

2. УЧАСТНИКИ И ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ

Участник	До (1–5)	После (1–5)	Разница
1	    	    	
2	    	    	
3	    	    	
4	    	    	
5	    	    	



УСЛОВИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА: телефоны в одной коробке все два часа.
Вечер не планируется по минутам. Оценки ставятся независимо друг от друга, до обсуждения.

3. ОБЩЕЕ РЕШЕНИЕ СЕМЬИ

Повторяем или нет и почему:

Дата следующего вечера:

