



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!**

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.

#ЯССемьейПоВ

#УправлениеВременем