

«Следуй за мечтой»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Цель: обучить подростков способам определения жизненных приоритетов и планирования времени.

Задачи:

- познакомить с методами планирования времени;
- сформировать умение устанавливать причины расточительности личного времени и устранять их, осуществлять самоконтроль за использованием времени;
- дать представление о современных средствах планирования.

Актуальность: Подростковый период – это период перехода от детства к взрослости, осознание себя как взрослой личности, переосмысление ценностей. Выражение чувства взрослости проявляется в стремлении к самостоятельности, независимости, утверждению собственного личностного достоинства. Подростки, как правило, склоны к «самокопанию», они пытаются найти свое место в жизни, продумывают свое будущее (место учебы, работы, взаимоотношения и т.д.), пытаются более тщательно организовать свое время, в чем и может помочь умение планировать. Кроме того, тайм менеджмент может применяться в качестве средства профилактики социальных зависимостей, поскольку грамотная организация личного времени подростка снизит риск возникновения зависимого поведения путем выстраивания конструктивных взаимодействий с объектами зависимости.

Заметим, что мероприятие не заиклено на передаче информации о том, как правильно организовать свое время. Знания, полученные в ходе мероприятия, подкреплены практикой, которая организована в форме игровой деятельности. Не стоит упускать из внимания и тот факт, что теоретические моменты подкрепляются с помощью создания ассоциативных связей (например, игра «Лягушка 2.0» будет ассоциироваться с методикой «Сначала съешьте лягушку»). Все игры подобраны и сконструированы специально под используемые методы с помощью правил создания новых игр (см. Приложение 1), представленных в учебно-методическом пособии «Лайфхаки вожакого» Е.В. Богдановой и О.М. Давыденко.

Подросткам будет не только полезно, но и интересно познакомиться с методами организации времени, чтобы в дальнейшем они могли самостоятельно составлять план (дня, недели, месяца, года, подготовки к экзамену, план по достижению своей мечты и др.), в котором гармонично сочетались бы как какие-то обязательные для выполнения дела (например, выполнить домашнее задание), так и второстепенные действия (например, почитать книгу), досуговая деятельность (кружки, секции и т.п.) и др.

Завершить мероприятие можно выдачей блокнотов, на обложке которых было бы написано следующее: «Мечты обязательно сбудутся, но чтобы ускорить этот процесс – шагай к ним каждый день навстречу» (см. Приложение 2). Обучающимся можно предложить вклеить туда бумажку, на которой в начале мероприятия написали свою мечту, а также заранее приготовить раздаточный материал (см. Приложение 3)

Этап мероприятия	Деятельность педагога	Деятельность ребенка
Вводный 5-7 минут (мотивируем)	Добрый день, ребята! Наверняка, вы не раз задумывались о том, кем вы хотите стать в будущем, мечтали о дальних странах или	Дети сидят полукругом, педагог в

<p>детей на участие в мероприятии, определяем, что будет происходить)</p>	<p>домике в лесу, о большой любви или о куче друзей, о бесчисленном богатстве или новом гаджете, об успешной сдаче экзаменов и еще много о чем. А что, если ваша мечта может стать реальностью уже очень скоро? Что если для ее осуществления нужно приложить немного усилий и все обязательно получится?</p> <p>Итак, сейчас мы с вами пофантазируем и запишем свою самую заветную мечту на листочек. Листок оставьте у себя. Записали? Может быть, кто-то хочет озвучить написанное на листочке?</p> <p>Это здорово! Знаешь ли ты как воплотить свою мечту в реальность? Что для этого нужно сделать?</p> <p>Так, хорошо. Мы поставили задачи. Дальше что? Как мы будем выполнять эти задачи?</p> <p>На самом деле, достичь желаемого результата может помочь всего одно, но очень полезное слово. Догадываетесь какое? Это планирование.</p>	<p>центре.</p> <p>Записывают на листок свою мечту.</p> <p>Ребёнок озвучивает свою мечту. Например, он мечтает стать знаменитым танцором.</p> <p>Ребенок предполагает, что нужно продумать пути достижения цели, поставить определённые задачи.</p> <p>Вероятнее всего, подросток озадачиться этим вопросом.</p> <p>Высказывают свои предположения</p>
<p>Основной 70 минут (достигаем поставленную цель)</p>	<p>Каждый из вас наверняка слышал имена таких выдающихся личностей как советский биолог Александр Любищев, американский предприниматель и инженер Илон Маск и др. Каждый из них добился сказочного успеха благодаря в том числе тому, что умел грамотно организовывать свое время. Добиться можно чего угодно, если правильно распланировать свое время. Не верите? Тогда взгляните на экран (https://www.youtube.com/watch?v=EoTBO2LFiJU&t=38s).</p> <p>Итак, в настоящее время тайм менеджмент или планирование времени только набирает обороты. Об этом много говорят, но как же научиться планировать? Посмотреть видео или найти информацию в интернете? Конечно можно! Но интересно ли это? Я предлагаю более увлекательный способ – игру, а точнее целый комплекс игр, которые позволят узнать, а главное запомнить 7 самых популярных и простых способов организации времени.</p> <p>1 игра: «1-3-5» 2 игра: «Срочное – несрочное, важное – неважное» 3 игра: «План - карта»</p>	<p>Смотрят видео фрагмент.</p> <p>Участвуют в играх.</p>

	<p>4 игра: «АБВГД-шка» 5 игра: «Лягушка 2.0» 6 игра: «Пирамида» 7 игра: «Шляпа с помидором» 7 методов как можно планировать свое время – 7 игр и мы познакомились с каждым из них.</p>	
<p>Заключительный до 10 минут (подводим итоги, получаем обратную связь)</p>	<p>Итак, давайте повторим 7 способов, методов как грамотно организовать свое время:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод «1-3-5» – это метод, в основе которого лежит составление списка из 9 дел, распределённых по приоритетности: 1 самое важное дело дня (выполнение обязательно), 3 второстепенных дела (необязательно выполнить сегодня и при необходимости можно перенести), 5 маленьких дел (не требуют особой концентрации, легко сдвигаются по неделе); 2. Матрица Эйзенхауэра – это методика, позволяющая рассортировать дела одновременно и по их срочности, и по их важности. В соответствии с ней каждое дело необходимо отнести к одному из четырех типов; 3. Построение ментальных карт – метод, позволяющий с помощью наглядности эффективно структурировать и обрабатывать информацию, используя творческий и интеллектуальный потенциал; 4. Метод «АБВГД» – способ расстановки задач по приоритетности, заключающийся в составлении перечня дел, в котором после каждого пункта становится соответствующая степени важности буква (А – наиболее важное, Б – важное, В – может подождать, Г – не очень важное, Д – неважное); 5. «Сначала съешьте лягушку» – метод, заключающийся в выполнении сначала самого трудного дела, а после всех остальных; 6. Пирамида Франклина – это готовая система планирования, которая помогает правильно распорядиться своим временем и достичь поставленных целей. Фундамент пирамиды – главные жизненные ценности, основываясь на которых человек формирует глобальную цель, далее формируется генеральный план достижения целей, долгосрочный план (на несколько лет), краткосрочный план (на меньший срок) и план на день; 7. Метод помидора – метод, построенный на принципе удерживания внимания на чем-либо на 25 минут (период интенсивной работы) и пятиминутном отдыхе. <p>Давайте все вместе составим план по достижению мечты стать, например, великим танцором. Построим план на один день, с помощью которого мы маленькими шагами будем двигаться к нашей мечте, используя метод «1-3-5».</p> <p>Итак, определяем 1 важнейший пункт нашего плана на</p>	<p>Помогают в составлении плана, высказывают свои предложения.</p>

день. Что в первую очередь важно для будущего великого танцора? Допустим, 1 важное дело – посетить занятие по танцам. Идем далее, нам нужно определить 3 второстепенных дела, которые не так важны и затратны по времени. Например, это может быть: танцевальная разминка утром, помощь по дому, выполнение домашнего задания (мечта – это хорошо, но и про учебу забывать не нужно). Осталось только определить 5 маленьких дел. Например: составление плейлиста на тренировку (это можно сделать по пути на занятие по танцам), покупка нового костюма для танцев (можно купить за пару минут в онлайн-магазине), социальные сети (возможно, это просматривание «странички» своего кумира в социальных сетях) и т.д.

В 21 веке планирование может осуществляться с помощью не только бумаги и ручки, но и с помощью гаджетов. Существует огромное количество приложений, позволяющих составить план и даже отмечать выполнен ли тот или иной этап. Приложения для смартфонов: Trello, Wunderlist, Evernote и др., а вообще подойдут даже заметки в телефоне.

Каждый из вас в самом начале нашего мероприятия написал на листочке свою мечту, и теперь каждый стал на шаг ближе к ней. Вы познакомились с некоторыми способами планирования, грамотной организации своего времени, а значит, сможете самостоятельно спланировать шаги по достижению вашей мечты.

Желаем успехов в планировании своего пути к мечте. Всем спасибо за внимание.


Приложение 1. Таблица «Игра – Способ организации времени»

Игра	Способ организации времени
<p>«1-3-5» (от игры «Счет») Правило 2 «Игра наоборот» Ход игры:</p>	<p>Метод «1-3-5» Суть: Все что от вас требуется – потратить 5 минут вечером на то, чтобы спланировать свой день назавтра. Вам нужно составить список из 9 дел (оказывается, сделать больше хорошо просто невозможно – это научный факт). Как только вы определились с тем, какие 9 дел вы будете делать завтра, вам нужно расставить приоритеты: одно самое главное дело 3 второстепенных 5 маленьких дел ГЛАВНОЕ ДЕЛО ДНЯ Важно понимать, что время в течение дня ограничено, и ваши ресурсы тоже, так что вам нужно сфокусироваться на чем то одном – пусть это будет ваш главный приоритет на день. Это может быть рабочая или личная задача, и под ее решение вам нужно запланировать время и собственные силы. Как только вы определились с тем, что самое главное на грядущий день, вы можете</p>
<p>«Счет» Участники сидят в кругу. Ведущий называет число, и именно столько участников должно подняться с мест. Договариваться участники не имеют права, но допускается невербальное взаимодействие. Пока группа не будет действовать достаточно слаженно, игра не может продолжаться. Замечания. Необходимо довести игру до завершения; важно положительное закрепление. Эту игру можно проводить стоя в кругу.</p>	<p>выписать эту задачу на отдельный листок, и разбить ее на подзадачи (этапы) – иногда это помогает достичь цели более эффективно. ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ДЕЛА Это дела, которые занимают меньше времени, и которые в принципе можно сдвинуть на следующий день, если у вас не хватит на них времени. Когда вы начнете делать это упражнение регулярно, то увидите, что иногда второстепенные дела сдвигаются из плана в план, и в какой-то момент какое-то из этих дел становится приоритетом №1 – это нормально. В самом начале важно просто понимать что должно быть главным фокусом дня, и какими делами можно пожертвовать. 5 МАЛЕНЬКИХ ДЕЛ Это ежедневные задачи (из серии погладить-убраться-сходить в магазин), которые не требуют особой концентрации, и которые легко сдвигаются по неделе, так как их выполнение не критично. Но ежедневная жизнь без таких дел невозможна, так что их тоже важно учитывать в своем планировании. Можно выделить время в течение дня на решение таких задач, или просто возвращаться к ним в паузах между решением основной задачи.</p>
<p>«1-3-5» Участники сидят в кругу. Ведущий называет число (1, 3 или 5), и именно столько участников должно остаться на своих местах. Договариваться участники не имеют права, но допускается невербальное взаимодействие. Пока группа не будет действовать достаточно слаженно, игра не может продолжаться. Замечания. Необходимо довести игру до завершения; важно положительное закрепление. Эту игру можно проводить стоя в кругу.</p>	<p>«1-3-5» Участники сидят в кругу. Ведущий называет число (1, 3 или 5), и именно столько участников должно остаться на своих местах. Договариваться участники не имеют права, но допускается невербальное взаимодействие. Пока группа не будет действовать достаточно слаженно, игра не может продолжаться. Замечания. Необходимо довести игру до завершения; важно положительное закрепление. Эту игру можно проводить стоя в кругу.</p>

<p>«Срочное - несрочное, важное - неважное» (от игры «Съедобное – несъедобное»).</p> <p>Правило 5 «Модернизация игр»</p> <p>Ход игры:</p>	<p>Матрица Эйзенхауэра</p> <p>Суть: Данная методика, создание которой приписывают американскому генералу Дуайту Эйзенхауэру, позволяет рассортировать дела одновременно и по их срочности, и по их важности. Все понимают, что в один промежуток времени можно выполнить только ограниченное количество задач. Иногда без ущерба для работы только одну. И каждый раз нам приходится решать, какую же именно? Американский президент Дуайт Эйзенхауэр имел обыкновение, планируя свои дела, сортировать их по нескольким важным категориям.</p> <p>В соответствии с так называемой матрицей Эйзенхауэра необходимо отнести каждое дело к одному из четырех типов:</p>
<p>«Съедобное - несъедобное»</p> <p>Нужно встать в круг и кидать друг другу мячик, называя любой предмет. Если названное слово означает что-то съедобное, игрок, которому кинули мячик, должен его поймать. Если названный предмет несъедобен, то мячик нужно оттолкнуть.</p>	<p>«Срочное - несрочное, важное - неважное»</p> <p>Дети встают в круг, ведущий кидает мячик, называя какое то действие (например, сходить в школу).</p> <p>1 круг: если названное действие срочное (например, сыграть в игру), то игрок, которому кинули мяч, должен его поймать. Если названное действие несрочное (например, сходить в лес), то мячик нужно откинуть.</p> <p>2 круг: если названное действие важное (например, покушать), то игрок, которому кинули мяч, должен его поймать. Если названное действие неважное (например, погладить рубашку), то мячик нужно откинуть.</p>
<p>«План - карта»</p> <p>Правило 7 «Необычное в обычном»</p> <p>Ход игры: Создается совместная ментальная карта на ближайшие 3 дня в лагере (можно сделать карту объемной с помощью различных пуговиц, бисера, пластилина, листьев, веточек и другого), так она будет похожа на поделку. Или можно создать карту в виде комикса, нарисовав в центре ребят из отряда (эмблему отряда), оставшееся место разделить на дни и нарисовать там то, что планируется сделать, какие то мероприятия и т.д.</p>	<p>Построение ментальных карт</p> <p>Суть: Это разработка Тони Бьюзена – известного писателя, лектора и консультанта по вопросам интеллекта, психологии обучения и проблем мышления. Также встречаются такие переводы словосочетания «Mind maps», как «Ментальные карты», «Мыслительные карты», «Карты ума».</p> <p>Это метод, позволяющий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно структурировать и обрабатывать информацию; – мыслить, используя свой творческий и интеллектуальный потенциал. <p>Это очень красивый инструмент для решения</p>

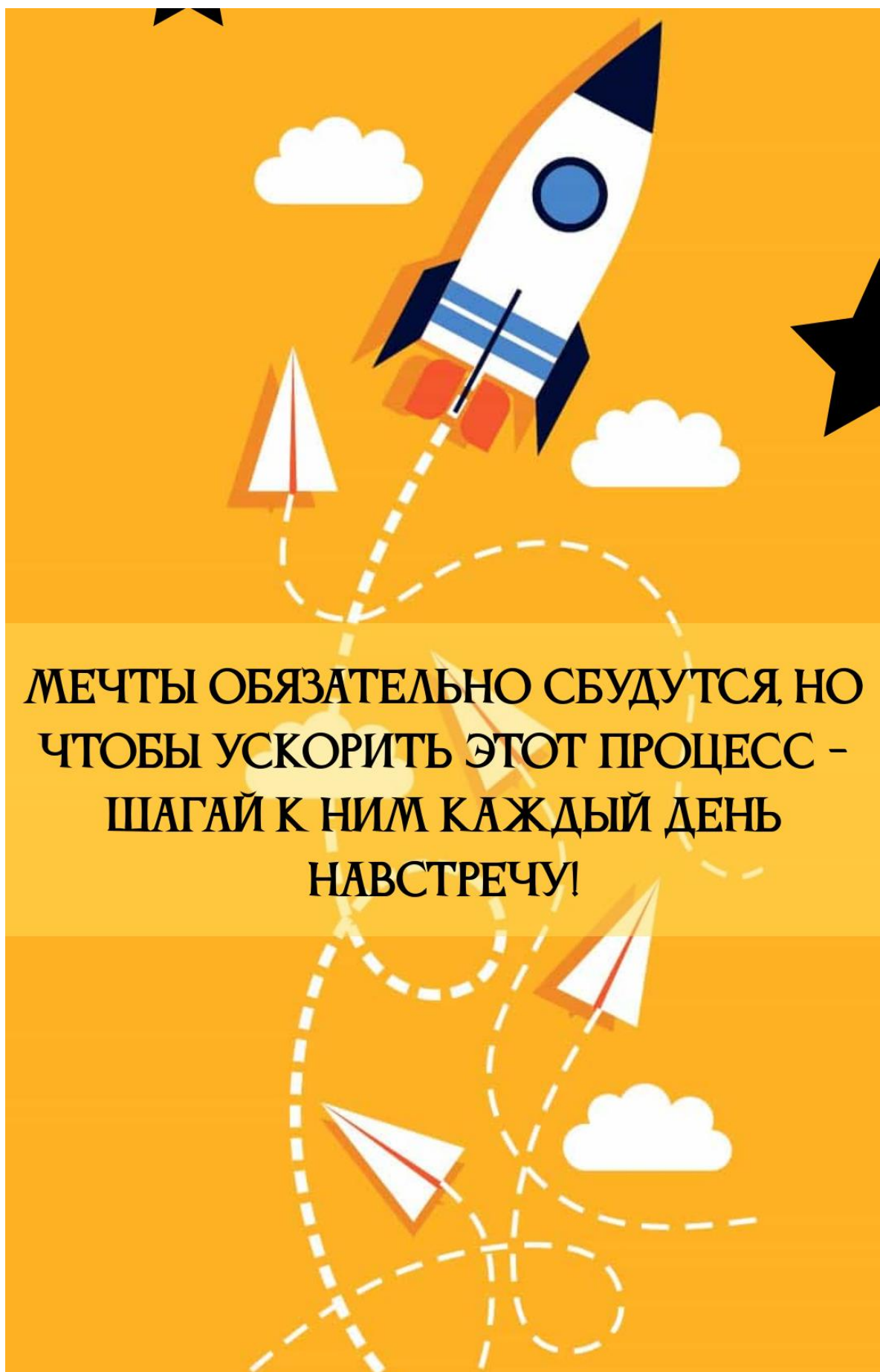


	таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие и т. д.
<p>«АБВГД-шка» Правило 4 «Бином фантазии» Ход игры: Это неподвижная игра, связанная со словами. Дети сидят в кругу. На каждую букву алфавита им нужно подобрать слово (первый круг может быть существительные, второй глаголы и т.д.). Например, 1 ребенок - апельсин, 2 ребенок - беляш, 3 ребенок - веер и т.д. Чтобы усложнить игру, можно ограничить тематику слов, например, фрукты и овощи или предметы одежды. Порядок может быть как по часовой, так и против часовой стрелки.</p>	<p>Метод «АБВГД» Суть: Метод «АБВГД» представляет собой эффективный способ расстановки задач по приоритетности, который вы можете применять ежедневно. Этот метод прост и настолько эффективен, что способен, при условии регулярного и грамотного использования, возвести вас в ранг самых продуктивных и производительных людей в вашей сфере деятельности. Сила метода в его простоте. Вот как он работает. Вы начинаете с составления перечня всего, что вам предстоит сделать в течение наступающего дня. Думайте на бумаге. После этого вы ставите букву А, Б, В, Г или Д перед каждым пунктом вашего перечня. После того как вы применили метод «АБВГД» к своему перечню дел на день, вы полностью организовали свою работу и подготовили почву для того, чтобы более важные дела выполнялись быстрее. Важнейшим условием для того, чтобы метод «АБВГД» действительно работал на вас, является соблюдение следующего требования: приступать к выполнению задачи А-1 без промедления и затем трудиться над ней, пока она не будет полностью завершена.</p>
<p>«Лягушка 2.0» (от «Лягушка» и «Поменяйтесь местами те, кто...») Правило 1 «Салат» Ход игры:</p>	<p>«Сначала съешьте лягушку» Суть: Вы, наверное, слышали такой вопрос: «Как бы вы съели слона?» Ответ, разумеется, таков: «По кусочкам». А как бы вы съели свою самую большую и гадкую «лягушку»? Тем же манером: вы разбили бы ее на конкретные пошаговые действия и начали бы с самого первого.</p>
<p>«Лягушка» Все садятся в круг. Выбирается один водящий, который отходит (можно отвернуться или закрыть глаза). В это время из игроков выбирается «лягушка». Его задача вычислить лягушку, а задача жабы незаметно для</p>	<p>«Лягушка 2.0» Все садятся в круг. Выбирается один водящий, который отходит (можно отвернуться или закрыть глаза). В это время из игроков выбирается «лягушка». Его задача вычислить лягушку, а задача жабы незаметно для</p>
<p>Начните свой рабочий день с самой трудной задачи и выполните ее так быстро, как только вы можете. Вам будет помогать осознание того, что у вас еще много дел, а время рабочего дня ограничено. Выполнение самого сложного дела в первую очередь даст вам огромное чувство удовлетворения. Используйте это правило ежедневно и вы увидите, какой заряд энергии вы получаете и как эффективно проходит ваш рабочий день. Постоянное откладывание проблемной задачи</p>	

<p>водящего «убивать» остальных игроков, показывая им язык. Все игроки, кому был показан язык, садятся. Выигрывает лягушка или водящий.</p>	<p>водящего менять местами остальных игроков, показывая им язык. Игрок, которому был показан язык, должен поменяться местами с игроком, который стоит справа, слева или напротив лягушки (правила постоянно меняются, чтобы запутать водящего). Выигрывает лягушка или водящий.</p>	<p>на конец дня, приводит к тому, что вы все равно будете думать об этой задаче весь день, и это будет мешать вам фокусироваться на выполнении других задач! Сначала съешьте лягушку, а затем приступайте к поеданию слона по частям!</p>
<p>«Поменяйтесь местами те, кто...» Все сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга), на-пример, говорит: Поменяйтесь местами те, кто: любит болтать по телефону; кто любит петь и др. Задача всех играющих — успеть занять место при пересаживании. Ведущий также старается сесть на свободный стул. Тот, кто не нашел места, становится ведущим.</p>		
<p>«Пирамида» Правило 6 «Опорное слово» Ход игры: Это неподвижная игра, связанная со словами и выстраиванием логических цепочек. Суть игры: дети сидят в кругу, вожатый начинает с основания пирамиды, называя слово или предложение, например «я родился, чтобы помогать людям», дети продолжают - создают следующее звено пирамиды «я стану пожарным», следующее звено «я поступлю и окончу институт», звено - «я повышу уровень своей физической подготовленности за 3 года», звено - «я буду бегать каждое утро на протяжении месяца», звено - «я пойду бегать завтра утром». Порядок, в котором дети будут придумывать и озвучивать цели необязательно устанавливать: может быть произвольный порядок, по часовой стрелке, против часовой стрелке. Необязательно, чтобы была пирамида целей, можно взять потребности, какие-то мультфильмы (от самого любимого к менее любимому), игрушки и др.</p>		<p>Пирамида Франклина Суть: Это готовая система планирования, которая помогает правильно распорядиться своим временем и достичь поставленных целей. Бенджамин Франклин (1706-1790) – амер. полит. деятель. Б. Франклина отличала фантастическая работоспособность и уникальная целеустремленность. В возрасте двадцати лет он составил план достижения целей на всю жизнь вперед. На протяжении всей жизни он следовал этому плану, четко планируя каждый день. Его план достижения целей получил название «пирамида Франклина» и выглядит примерно так:</p>  <p>1. Фундаментом пирамиды являются главные</p>

	<p>жизненные ценности. Можно сказать, это ответ на вопрос: «С какой миссией вы пришли в этот мир?» Что вы хотите получить от жизни? Какой след на Земле хотите оставить после себя? Бытует мнение, что не наберется и 1% живущих на планете людей, которые бы об этом задумывались серьезно. Другими словами, это вектор направления движения к своей мечте.</p> <p>2. Основываясь на жизненных ценностях, каждый для себя ставит глобальную цель. Кем он хочет стать в этой жизни, чего планирует добиться?</p> <p>3. Генеральный план достижения целей – это фиксация конкретных промежуточных целей на пути достижения глобальной цели.</p> <p>4. План на один три, пять лет называется долгосрочным. Здесь важно определиться с точными сроками исполнения.</p> <p>5. План на месяц, а потом и на неделю – это краткосрочный план. Чем продуманнее он будет, чем чаще вы будете его анализировать и корректировать, тем эффективнее будет работа.</p> <p>6. Последний пункт в плане достижения целей – это план на каждый день.</p>
<p>«Шляпа с помидором» (от игры «Шляпа») Правило 3 «Пятый элемент» Ход игры:</p>	<p>«Метод помидора» Суть: Метод Помидора был представлен миру его автором Francesco Cirillo в конце 80-х, и свое название получил благодаря кухонным таймерам, которые часто выпускались в виде помидоров.</p>
<p>«Шляпа» Понадобится шляпа или какая-нибудь небольшая коробка. Игроки берут маленькие бумажки и пишут на каждой по слову. Слова должны быть именами существительными, можно писать совсем простые, например, «медведь», «ложка» или сложные вроде «литота». Все бумажки складывают в шляпу, а игроки делятся на пары. Одна пара это одна команда. Первый игрок вытягивает из шляпы слово и</p>	<p>«Шляпа с помидором» Понадобится шляпа или какая-нибудь небольшая коробка. Игроки берут маленькие бумажки и пишут на каждой по слову. Слова должны быть именами существительными, можно писать совсем простые, например, «медведь», «ложка» или сложные вроде «литота». Все бумажки складывают в шляпу, а игроки делятся на пары. Одна пара это одна команда. Первый игрок вытягивает из</p> <p>Он построен на определенных принципах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 25 минут фокуса (Удерживать качественно свое внимание на чем-либо дольше 25-ти минут сложно – по окончании этого периода ваша эффективность начинает снижаться, хотите вы этого или нет, и вы начинаете уставать. Франческо советует разбить все свое время на «периоды Помидора» — 25-минутные сеты: берете кухонный таймер, ставите его на 25 минут и сосредоточенно занимаетесь одним занятием. Между периодами интенсивной работы нужно делать паузы в 5 минут, чтобы мозг отдохнул и вы продолжили заниматься работой эффективно). 2. После четырех 25-минутных сессий сделайте перерыв 15-20 минут); 3. Не отвлекайтесь; 4. 1 помидор – 1 занятие (чем больше занятий мы выполняем в один промежуток времени, тем ниже качество результата);

<p>пытается объяснить его своему партнеру. Ход обычно ограничивают таймером (30-60 секунд). При объяснении нельзя использовать однокоренные слова, жесты, нельзя переводить слово на другие языки. Если слово отгадано, игрок оставляет его себе, если не отгадано, а время закончилось, бумажка возвращается обратно в шляпу, а шляпа передается следующему игроку. Побеждает команда, отгадавшая наибольшее количество слов.</p>	<p>шляпы слово и пытается объяснить его своему партнеру. Ход обычно ограничивают таймером (30-60 секунд). Если игроки вытягивают бумажку со словом помидор, то время, за которое они должны объяснить слова, увеличивается на 25 секунд. При объяснении нельзя использовать однокоренные слова, жесты, нельзя переводить слово на другие языки. Если слово отгадано, игрок оставляет его себе, если не отгадано, а время закончилось, бумажка возвращается обратно в шляпу, а шляпа передается следующему игроку. Побеждает команда, отгадавшая наибольшее количество слов.</p>	<p>5. Планируйте; 6. Ставьте цели.</p>
--	---	--



**МЕЧТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО СБУДУТСЯ, НО
ЧТОБЫ УСКОРИТЬ ЭТОТ ПРОЦЕСС -
ШАГАЙ К НИМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
НАВСТРЕЧУ!**

СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВРЕМЕНИ

МЕТОД "1-3-5"

1 НЕМЕДЛЕННО
3 В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ
5 ПО ВОЗМОЖНОСТИ

МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА

ВАЖНОЕ СРОЧНОЕ
ВАЖНОЕ НЕСРОЧНОЕ
НЕВАЖНОЕ СРОЧНОЕ
НЕВАЖНОЕ НЕСРОЧНОЕ

ПОСТРОЕНИЕ МЕНТАЛЬНЫХ КАРТ



МЕТОД "АБВГД"

- А** Самая важная задача
- Б** Задача второй важности
- В** Задача средней важности
- Г** Незначимая задача
- Д** Ненужная задача («долгой»)

"СНАЧАЛА СЪЕШЬТЕ ЛЯГУШКУ"



ПИРАМИДА ФРАНКЛИНА



ПРИЛОЖЕНИЯ:

