



ВРЕМЯ В МОИХ руках





ВРЕМЯ В МОИХ РУКАХ!

“МОЙ ДЕНЬ ПОД КОНТРОЛЕМ!”

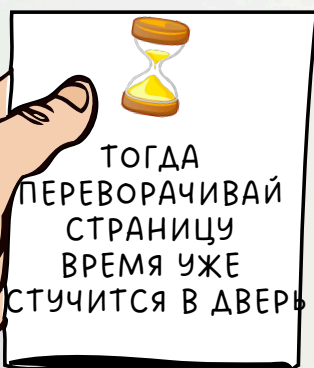
ПРИВЕТ!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ТВОЙ
ЛИЧНЫЙ БЛОКНОТ ВРЕМЕНИ.

ЭТО МЕСТО, ГДЕ ТЫ НАУЧИШЬСЯ
УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ДНЕМ ТАК,
ЧТОБЫ ОН БЫЛ НЕ ХАОСОМ ИЗ ДЕЛ,
А КЛАСНЫМ ПУТЕШЕСТВИЕМ.

КАЖДАЯ СТРАНИЦА ЗДЕСЬ —
МАЛЕНЬКОЕ ОТКРЫТИЕ,
КАЖДОЕ ЗАДАНИЕ — ШАГ К ТОМУ,
ЧТОБЫ

ТЫ СТАЛ(А) СИЛЬНЕЕ, УМНЕЕ И ОРГАНИЗОВАННЕЕ
ГОТОВ(А)?





ВРЕМЯ В МОИХ РУКАХ!

“МОЙ ДЕНЬ ПОД КОНТРОЛЕМ!”

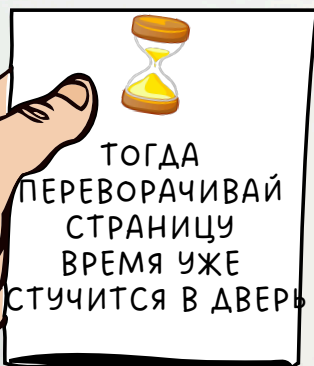
ПРИВЕТ!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ТВОЙ
ЛИЧНЫЙ БЛОКНОТ ВРЕМЕНИ.

ЭТО МЕСТО, ГДЕ ТЫ НАУЧИШЬСЯ
УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ДНЕМ ТАК,
ЧТОБЫ ОН БЫЛ НЕ ХАОСОМ ИЗ ДЕЛ,
А КЛАСНЫМ ПУТЕШЕСТВИЕМ.

КАЖДАЯ СТРАНИЦА ЗДЕСЬ —
МАЛЕНЬКОЕ ОТКРЫТИЕ,
КАЖДОЕ ЗАДАНИЕ — ШАГ К ТОМУ,
ЧТОБЫ

ТЫ СТАЛ(А) СИЛЬНЕЕ, УМНЕЕ И ОРГАНИЗОВАННЕЕ
ГОТОВ(А)?



ВРЕМЯ В
МОИХ РУКАХ!



УКАЖИ МЕСТО ДЛЯ ИМЕНИ:





ВРЕМЯ В МОИХ РУКАХ!



СЛУШАТЬ СЕБЯ

УВАЖАТЬ СВОЕ
ВРЕМЯ

НЕ БОЯТЬСЯ
ПЛАНИРОВАТЬ

СЕГОДНЯ Я ОБЕЩАЮ СЕБЕ

ДЕЛАТЬ МАЛЕНЬКИЕ
ШАГИ К БОЛЬШИМ
МЕЧТАМ

БЫТЬ ДОБРЫМ(ОЙ) К СЕБЕ,
ДАЖЕ ЕСЛИ ЧТО-ТО
НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ





ВРЕМЯ В МОИХ РУКАХ!

ПОЗНАКОМЬСЯ СО ВРЕМЕНЕМ



КАК БЫ ТЫ ОПИСАЛ(А) ВРЕМЯ, ЕСЛИ
БЫ ОНО БЫЛО ЧЕЛОВЕКОМ?

НАРИСУЙ
ИЛИ
НАПИШИ:



ВРЕМЯ — ЭТО...





ВРЕМЯ В
МОИХ РУКАХ!

МОЙ ДНЕВНОЙ ПЛАН



СЕГОДНЯ Я
ХОЧУ
УСПЕТЬ:

ЗАПОЛНИ, ЧТОБЫ
ТВОЙ ДЕНЬ СТАЛ
ПОНЯТНЫМ И
СПОКОЙНЫМ.

Blank box for planning.

Blank box for planning.

Blank box for planning.

Blank box for planning.

Blank box for planning.

Blank box for planning.



ТРИ МАЛЕНЬКИХ ШАГА К ЭТОЙ ЦЕЛИ: _____

ЧТО МНЕ НУЖНО НЕ ЗАБЫТЬ: _____



ВРЕМЯ В МОИХ РУКАХ!

ЗАДАНИЯ НА РАЗВИТИЕ

ЗАДАНИЕ 1: СУПЕР-ФОКУС

УСТАНОВИ ТАЙМЕР НА 10 МИНУТ И ВЫПОЛНЯЙ ТОЛЬКО ОДНО ДЕЛО.

ЧТО Я СДЕЛАЛ(А):

ЗАДАНИЕ 2: ДОБРОЕ ДЕЛО ДНЯ

СДЕЛАЙ ЧТО-ТО ПРИЯТНОЕ ДЛЯ СЕБЯ ИЛИ ДРУГОГО.

МОЕ ДОБРОЕ ДЕЛО:

ЗАДАНИЕ 3: ОХОТА ЗА ВРЕМЕНЕМ

ОТМЕЧАЙ, КУДА УХОДИТ ТВОЕ ВРЕМЯ.

САМОЕ НЕОЖИДАННОЕ ЗАНЯТИЕ ДНЯ:



ВРЕМЯ В МОИХ РУКАХ!

МОИ ЭМОЦИИ И ПРОЕКТЫ

ДАВАЙ ПОЙМЕМ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, КОГДА НАЧИНАЕШЬ НОВЫЙ ПРОЕКТ, КОГДА РАБОТАЕШЬ НАД НИМ И КОГДА ЗАКАНЧИВАЕШЬ ЕГО.

ЗАДАНИЕ:

ОТМЕТЬ ГАЛОЧКОЙ ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ТЫ ОЩУЩАЕШЬ В РАЗНЫЕ МОМЕНТЫ РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ. ЭТО ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ СЕБЯ И СВОИ РЕАКЦИИ.

КОГДА У МЕНЯ ЕСТЬ КЛАССНАЯ ИДЕЯ, Я ЧУВСТВУЮ...

- РАДОСТЬ
- ВДОХНОВЕНИЕ
- ИНТЕРЕС
- УВЕРЕННОСТЬ

ДРУГОЕ: _____

КОГДА МНЕ НАДО НАЧАТЬ НОВЫЙ ПРОЕКТ, Я ЧУВСТВУЮ...

- ВОЛНЕНИЕ
- ЛЕНЬ
- ЭНЕРГИЮ
- СОМНЕНИЕ

ДРУГОЕ: _____

КОГДА Я УЖЕ ДЕЛАЮ ПРОЕКТ, Я ЧУВСТВУЮ...

- ФОКУС
- ИНТЕРЕС
- УСТАЛОСТЬ
- СПОКОЙСТВИЕ

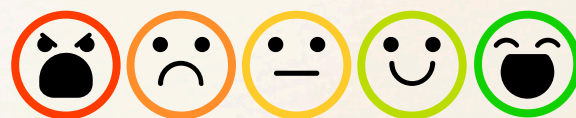
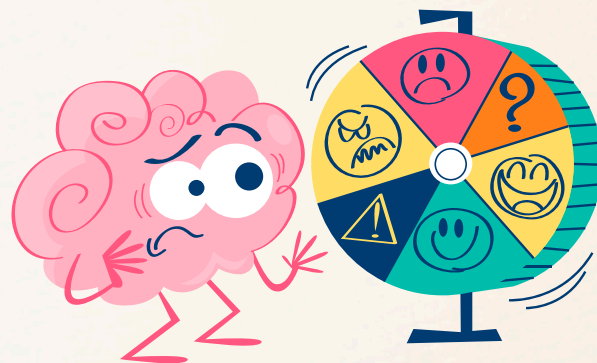
ДРУГОЕ: _____

КОГДА Я ПОЧТИ ЗАКАНЧИВАЮ ПРОЕКТ, Я ЧУВСТВУЮ...

- ТОРОПЛЮСЬ
- ПЕРЕЖИВАЮ
- РАДУЮСЬ
- УСТАЛ(А)
- ДРУГОЕ: _____

КОГДА Я ПОЛНОСТЬЮ ЗАКОНЧИЛ(А) ПРОЕКТ, Я ЧУВСТВУЮ...

- ГОРДОСТЬ
- РАДОСТЬ
- ОБЛЕГЧЕНИЕ
- ВДОХНОВЕНИЕ ДЛЯ НОВОГО ПРОЕКТА
- ДРУГОЕ: _____



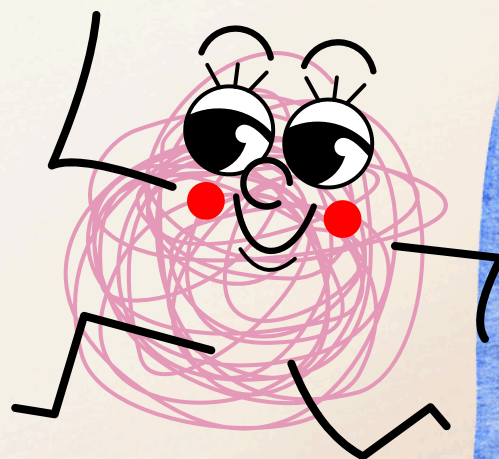
РАСКРАСЬ ЗНАЧОК, КОТОРЫЙ ПОКАЗЫВАЕТ ТВОЕ СЕГОДНЯШНЕЕ НАСТРОЕНИЕ.



**ВРЕМЯ В
МОИХ РУКАХ!**

МОИ ЭМОЦИИ И ПРОЕКТЫ

МОЙ ГЛАВНЫЙ ВЫВОД О СЕБЕ:





ВРЕМЯ В МОИХ РУКАХ!



СТАРТ МОЕГО ДНЯ СЕГОДНЯ:

ДАТА: _____

ОТМЕЧАЙ КРУЖОЧКОМ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА
ТЕБЕ УДАЛОСЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ
СПОКОЙНО, БЕЗ СПЕШКИ, И ВЫПОЛНЯТЬ ЗАДАЧИ
В КОМФОРТНОМ ТЕМПЕ.

Я СДЕЛАЛ(А) ДОМАШНЕЕ
ЗАДАНИЕ

Я ЧИТАЛ(А) КНИГУ 10-15
МИНУТ

Я СОБРАЛ(А) ШКОЛЬНЫЙ
РЮКЗАК ЗАРАНЕЕ

Я БЫЛ(А) ВЕЖЛИВЫМ(ОЙ)
В ШКОЛЕ

Я ПОМОГ(ЛА) ДОМА

Я СОБЛЮДАЛ(А) ЧИСТОТУ И
ПОРЯДОК (КОМНАТА/СТОЛ)

Я ПИЛ(А) ДОСТАТОЧНО
ВОДЫ

Я ЗАНИМАЛСЯ(АСЬ)
ВНИМАТЕЛЬНОСТЬЮ (1-
2МИНУТЫ СПОКОЙСТВИЯ)

Я БЫЛ(А) АКТИВНЫМ(ОЙ):
ПРОГУЛКА/ИГРА/СПОРТ





ВРЕМЯ В МОИХ РУКАХ!

ДЕЛАЙ МАЛЕНЬКИЕ ДЕЛА —
РАСКРАШИВАЙ КРУЖКИ.
В КОНЦЕ ДНЯ ТВОЯ ПАНДА
УЛЫБНЕТСЯ ЦВЕТАМИ!

ЧЕРНЫЙ — КОГДА ПРОСНУЛСЯ(ЛАСЬ) БЕЗ
КАПРИЗОВ

БЕЛЫЙ — КОГДА СОБРАЛ(А) РЮКЗАК АККУРАТНО

СЕРЫЙ — КОГДА СЛУШАЛ(А) УЧИТЕЛЯ

ГОЛУБОЙ — КОГДА СДЕЛАЛ(А) ДОБРОЕ ДЕЛО

РОЗОВЫЙ — КОГДА БЫЛ(А) ВЕЖЛИВЫМ(ОЙ)

ЗЕЛЕНый — КОГДА ПОЕЛ(А) ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ

ЖЕЛТЫЙ — КОГДА СДЕЛАЛ(А) ПЕРЕРЫВ И
ОТДОХНУЛ(А)

ФИОЛЕТОВЫЙ — КОГДА ЗАНЯЛСЯ(ЛАСЬ) ХОББИ

ОРАНЖЕВЫЙ — КОГДА ПОПРОБОВАЛ(А) ЧТО-ТО
НОВОЕ

СИНИЙ — КОГДА ЛЕГ(ЛА) СПАТЬ ВОВРЕМЯ



ВРЕМЯ В
МОИХ РУКАХ!





ВРЕМЯ В
МОИХ РУКАХ!



ДЛЯ ЗАМЕТОК





ВРЕМЯ В
МОИХ РУКАХ!



ДЛЯ ЗАМЕТОК





ВРЕМЯ В МОИХ РУКАХ!

ГЛОССАРИЙ

ВРЕМЯ — САМОЕ ЦЕННОЕ, ЧТО ЕСТЬ В НАШЕМ ДНЕ. ЕСЛИ УПРАВЛЯТЬ ИМ ПРАВИЛЬНО, ЖИТЬ СТАНОВИТСЯ ЛЕГЧЕ И СПОКОЙНЕЕ.

ФОКУС — УМЕНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ ТОЛЬКО ОДНИМ ДЕЛОМ И НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ.

ТАЙМЕР — УСТРОЙСТВО, КОТОРОЕ ОТСЧИТЫВАЕТ ВРЕМЯ И ПОМОГАЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ЗАДАНИЯ ПО МИНУТАМ.

ЭМОЦИИ — ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ ТЫ ИСПЫТЫВАЕШЬ, КОГДА ЧТО-ТО ДЕЛАЕШЬ ИЛИ О ЧЕМ-ТО ДУМАЕШЬ.

ВЕЖЛИВОСТЬ — УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО И УВАЖИТЕЛЬНО.

ОРГАНИЗОВАННОСТЬ — СПОСОБНОСТЬ ДЕЛАТЬ ВСЕ ВОВРЕМЯ И НЕ ПУТАТЬСЯ В ДЕЛАХ.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ — КОГДА ТЫ ВЫПОЛНЯЕШЬ ТО, ЧТО ОБЕЩАЛ, И СЛЕДИШЬ ЗА СВОИМИ ДЕЛАМИ САМ.

КОНЦЕНТРАЦИЯ — ГЛУБОКОЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ОДНОМ ДЕЛЕ.

РЕФЛЕКСИЯ — УМЕНИЕ ДУМАТЬ О СЕБЕ: ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ, ЧТО НЕТ, И ПОЧЕМУ.

