МОЯ ПРОГРАММА САМОПРОЕКТИРОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Шаги составления программы | Содержание программы |
| В чем проблема (сложность, трудность), которую я хочу решить? | Недостаток мотивации, желания и сил для выполнения заданий по учёбе. |
| Какое решение этой проблемы я вижу? | Восстановление мотивации, желания и сил для выполнения заданий по учёбе. |
| Что я для этого могу сделать? | Определить более конкретные цели (разбить общую цель на более мелкие). Разработать конкретный план действий. Составление и соблюдение распорядка дня. Создание удобных условий и подходящей обстановки для учебы. Улучшение качества сна. Избегание отвлекающих факторов. |
| Где я это могу делать, в каких ситуациях? | Дома, в университете. Ежедневно. |
| Как я узнаю, что достиг результата? | Повышение успеваемости в учёбе. Стабильное и своевременное выполнение работ. Закрытие всех имеющихся задолженностей. Вовремя сданная сессия. |