

# Спринтец

## Ежедневник

*Всего неделя продуктивности*

*Старт* \_\_\_\_\_

*Финиш* \_\_\_\_\_

## Кратко о главном

В этом ежедневнике, предполагается использовать подход со спринтами из Agile разработки к своим проектам и личным делам, направленным на саморазвитие.

Если вы программист, то согласитесь, вам будет полезно:

- ✓ Заниматься своим проектом. Это может быть веб сайт, приложение или просто программа на github. Из плюсов: ваши программы могут приносить вам дополнительный доход, вы получите опыт в управлении проектом и маркетинге, прокачаете свои скилы в программировании и будете заниматься любимым делом и видеть прямой результат ваших действий. Также, возможно, расширится круг вашего общения, в первую очередь из-за пользователей ваших программных продуктов. Из минусов: свой проект будет занимать львиную долю вашего свободного прежде времени, возможны столкновения с троллями и хейтом. Подумайте, вы же программист, вы можете сделать абсолютно любой проект.
- ✓ Заняться своей фигурой. У вас сидячая работа и вам просто необходимы физические нагрузки, чтобы попа не стала квадратной, а точнее, чтобы помещалась в кресле и не болела. Тренировки три раза в неделю — идеально, на деле один раз в неделю — уже хорошо. В вашем случае любая физическая активность, будь то бассейн или езда на велосипеде считается за тренировку. Бросить употреблять продукцию алкогольной и табачной промышленности для вашей фигуры и здоровья тоже было бы прекрасно, но в этом деле решать только вам. Тело ваше.
- ✓ Прокачать иностранный язык. Например, английский повсеместно используется в работе, а также часто необходим для карьерного роста и командировок. Да, да, все мы уже отлично читаем по-английски. Но вот грамотно и легко излагать мысли, как правило, проблемы.
- ✓ Много читать и учиться. Программисты — люди уникальные. Особенность профессии состоит в том, что необходимо постоянно учиться. Изучать новые языки и технологии.
- ✓ И еще вам важно рассказывать о своей работе публично. Если вы работаете много, и пишете много строк почти идеального кода, но никто об этом напрямую не слышал (ваш начальник, коллеги, и другие программисты), вы упускаете много возможностей. Это важно. Для повышения по карьерной лестнице, для продвижения ваших приложений или сайтов вам необходимо активно говорить или писать о том, что вы делаете. В этом деле сложность в регулярности.
- ✓ И хорошо бы не всегда работать, а уметь отдыхать, побольше путешествовать и уделять время своей семье.

Вот на этом и строится этот ежедневник.

## Маркерная доска

В дополнение к ежедневнику рекомендую обзавестись маркерной доской и листочками с липким слоем. Если вы работаете в команде, такое планирование поможет вам скоординировать свои действия и отслеживать прогресс.

Таблица на вашей доске может выглядеть так:

Идеи	Текущие задачи		Сделано
	Пн		
	Вт		
	Ср		
	Чт		
	Пт		
	Сб		
	Вс		

В «Идеи» записываем все идеи и дела которые вы хотите сделать. Задача состоит в том, чтобы разгрузить мозг и не держать в голове лишней информации.

В «Текущие задачи» по дням недели клеим листочки из «Идей» на те дни когда вы планируете заниматься решением этих задач.

В «Сделано» переклеиваем листочек, когда дело завершено.

Экспериментируйте, доска очень индивидуальна и у каждого должна быть своя.

О своих впечатлениях от ежедневника и предложения по улучшению пишите на [sprintets@handcrafted.software](mailto:sprintets@handcrafted.software)

Успехов вам в развитии своих проектов и самосовершенствовании!

### Ожидания

Напишите свои ожидания от спринта. Если можете — сформулируйте цели, которых хотите достичь за неделю. Возможно вам просто необходимо начать движение.

Напишите свои ожидания от спринта. Если можете — сформулируйте цели, которых хотите достичь за неделю. Возможно вам просто необходимо начать движение.

Эту колонку заполняем в конце недели, анализируем что удалось сделать.  
Рефлексия.

Эту колонку заполняем в конце недели, анализируем что удалось сделать.  
Рефлексия.

Вы – программист. И теперь у вас есть данные, которые необходимо осознать, проанализировать и начать рефакторинг.

День 1

Дата \_\_\_\_\_

Подъем в \_\_\_\_\_

Пройдено \_\_\_\_\_ шагов

### Приоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Почитать книгу \_\_\_\_\_
- ☐ Создать пост в \_\_\_\_\_
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ \_\_\_\_\_

### Рабочие задачи

- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Задачи по своему проекту

- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

## Слёзы и хэйт...

Я молодец, потому что...

## Инсайт дня

День 2

Дата \_\_\_\_\_

Подъем в \_\_\_\_\_

Пройдено \_\_\_\_\_ шагов

### Приоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Почитать книгу \_\_\_\_\_
- ☐ Создать пост в \_\_\_\_\_
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ \_\_\_\_\_

### Рабочие задачи

- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Задачи по своему проекту

- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

## Слёзы и хэйт...

Я молодец, потому что...

## Инсайт дня

.....

День 3

Дата \_\_\_\_\_

Подъем в \_\_\_\_\_

Пройдено \_\_\_\_\_ шагов

Приоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Почитать книгу \_\_\_\_\_
- ☐ Создать пост в \_\_\_\_\_
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ \_\_\_\_\_

Рабочие задачи

- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Задачи по своему проекту

- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

## Слёзы и хэйт...

Я молодец, потому что...

## Инсайт дня

.....

День 4

Дата \_\_\_\_\_

Подъем в \_\_\_\_\_

Пройдено \_\_\_\_\_ шагов

### Приоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Почитать книгу \_\_\_\_\_
- ☐ Создать пост в \_\_\_\_\_
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ \_\_\_\_\_

### Рабочие задачи

- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Задачи по своему проекту

- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

## Слёзы и хэйт...

Я молодец, потому что...

## Инсайт дня

.....

День 5

Дата \_\_\_\_\_

Подъем в \_\_\_\_\_

Пройдено \_\_\_\_\_ шагов

Приоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Почитать книгу \_\_\_\_\_
- ☐ Создать пост в \_\_\_\_\_
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ \_\_\_\_\_

Рабочие задачи

- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Задачи по своему проекту

- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

## Слёзы и хэйт...

Я молодец, потому что...

## Инсайт дня

.....

День 6

Дата \_\_\_\_\_

Подъем в \_\_\_\_\_

Пройдено \_\_\_\_\_ шагов

### Приоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Почитать книгу \_\_\_\_\_
- ☐ Создать пост в \_\_\_\_\_
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ \_\_\_\_\_

### Рабочие задачи

- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Задачи по своему проекту

- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

## Слёзы и хэйт...

Я молодец, потому что...

## Инсайт дня

.....

День 7

Дата \_\_\_\_\_

Подъем в \_\_\_\_\_

Пройдено \_\_\_\_\_ шагов

Приоритетные задачи

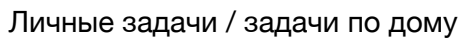
- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Почитать книгу \_\_\_\_\_
- ☐ Создать пост в \_\_\_\_\_
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ \_\_\_\_\_

Рабочие задачи

- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Задачи по своему проекту

- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

## Слёзы и хэйт...

Я молодец, потому что...

## Инсайт дня

.....

# ТРЕНИРОВКА НАВЫКОВ

Если за день удалось позаниматься навыком – прекрасно! Отмечайтесь в таблице, чтобы видеть свой прогресс.

Работа над своим проектом						
Паблик						
Фитнес						
Чтение						
Курсы						
Иностранный язык						
Прогулка						
Носить маску в общественных местах						

## ПРОЧИТАННЫЕ КНИГИ

Будет здорово, если вы напишете пост в блоге о прочитанной книге. Запишите основные мысли, которые вас зацепили. Это поможет вам обдумать прочитанное и лучше запомнить материал книги.

Название книги	Автор	Стр.	Дата	Пост
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>

## КУРСЫ / ЛЕКЦИИ / КОНФЕРЕНЦИИ

Записывайте курсы, которые вы проходите (coursera, udemy, geekbrains и т.п), марафоны, в которых участвуете. Напишите отзыв в интернете о курсе после его прохождения.

Название	Урок	Дата	Оценка	Пост
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>

## ОТДЫХ

В конце недели обязательно запланируйте отдых.

# ДНЕВНИК

Дата \_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## ДНЕВНИК

Дата \_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## ДНЕВНИК

Дата \_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## ДНЕВНИК

Дата \_\_\_\_\_

[illegible]

## ДНЕВНИК

Дата \_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## ДНЕВНИК

Дата \_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## ДНЕВНИК

Дата \_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## ИДЕИ

## ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ