

ЯК ПРАВИЛЬНО ПЛАНУВАТИ ТА ВСТИГАТИ ВСЕ РОБИТИ?



Основи здоров'я

6 клас

Вчитель: Андрєєва Ж.В.

Поміркуйте

- Чому час є ціннішим за гроші?
- Чому кажуть, що в житті необхідно поспішати робити добро?
- Що належить до найпоширеніших «крадіїв часу»?



Методика SMART

Мабуть кожна людина в житті чогось прагне, має одну або декілька мрій. Серед ваших однолітків можливо хтось хоче добре опанувати іноземну мову та подорожувати світом, інші бажають перемоги у змаганнях або конкурсах...

А які мрії у вас?





- Насамперед потрібно зрозуміти, про що саме ви мрієте. Щоб ваші мрії здійснилися, спочатку потрібно навчитися перетворювати їх на мету або цілі. Для цього вам у пригоді стане методика SMART, якою користується багато успішних людей в усьому світі. Спробуйте її використати для будь-якої своєї мети.
- Якщо ви добре усвідомлюєте свої цілі, то це додасть вам сил, допоможе уникнути зайвих витрат часу та впоратися з життєвими труднощами.

Методика SMART: як перетворити мрію на цілі

Specific	Конкретна	Ви визначили, що саме і як це хочете зробити.
Measurable	Вимірювана	Ви розумієте, як виміряти або оцінити кінцевий результат.
Arcievable	Досяжна	Ваша мета не вимагає чогось неможливого. Її можна досягти, доклавши власних зусиль.
Relevant	Значуща	Це має бути ваша особиста потреба, а не тому, що цього хочуть інші люди.
Time-bound	Має чіткі терміни	Ви знаєте, коли саме маєте досягти певного результату.

Як перетворити свої мрії на цілі, користуючись методикою SMART?

Яка моя мрія?	Навіщо це мені?	Які у мене цілі?
 Навчитися програмуванню	Хочу в майбутньому стати програмістом, тому що це сучасно і добре оплачується.	Відвідувати щотижня гурток або курси з комп'ютерного програмування. Через три місяці створити свою першу комп'ютерну програму.
 Навчитися малювати аніме	Хотіла б у майбутньому створювати сучасні мультфільми.	Через пів року навчитися малювати олівцем людей в різних позах.

Ознайомтеся з прикладами своїх однолітків щодо перетворення мрій в конкретні цілі з метою їх досягнення. Спробуйте перетворити власні мрії на цілі.

Тайм-менеджмент

- (від двох англ. слів time і manage, що означають «управління часом») — це система дій, мета якої правильне планування завдань з грамотним розподілом часу на виконання кожної.



Що означає вислів «з'їсти жабу та слона»?

Браян Трейсі, успішний підприємець та психолог, запропонував два прості, але ефективні принципи, як щоденно керувати своїм часом. Перший принцип — «з'їжте жабу», а другий — «слона можна з'їсти по шматочку».

- Існує два типи справ, з якими важко впоратися, — це справи-«жаби» та справи-«слони». «Жаби» — це дещо неприємні, але вкрай важливі наші справи, які зовсім не хочеться робити, але потрібно. «Слони» — це великі та трудомісткі справи, на виконання яких потрібно багато часу та значні зусилля. Але з обома типами справ можна впоратися, якщо правильно їх планувати та мотивувати себе на їхнє виконання.
- З цією метою можна вести щоденник або встановити планувальник справ у своєму телефоні, наприклад, застосунки Pomodoro, Microsoft To-Do, Todoist, TickTick.



Типи справ за Браяном Трейсі

<p>Справи-«жаби»</p> <p>«Жаб» слід ковтати цілком, починаючи з найбільшої.</p>	<p>Справи-«слони»</p> <p>«Слона» можна їсти частинами.</p>
<p>Найважливішу неприємну справу слід виконати якомога раніше і швидше. Щойно «проковтнете жабу», вона більше не обтяжуватиме вас, а думки про неї не псуватимуть настрій та не відвертатимуть увагу та бажання виконувати інші свої обов'язки. Пам'ятайте аналогію: хоч жаби у природі мають непривабливий вигляд та викликають огиду, але вони приносять багато користі, будучи невід'ємною ланкою в ланцюгах живлення.</p>	<p>Спочатку «велетня суходолу» необхідно поділити на шматки, а шматки — на шматочки, лише потім можна його «їсти». Частина цих шматочків може виявитися «жабами», але їх треба проковтнути. Відтак, велику та довготривалу справу необхідно розділити на конкретні кроки — перелік нескладних та цілком посильних завдань. А потім приступати до їхнього виконання. Маленькі завдання набагато легше виконувати, ніж великі.</p>

Матриця Ейзенхауера



Бодо Шефер

На думку Бодо Шефера, німецького бізнес-консультанта, автора книг «Пес на ім'я Мані або абетка грошей», «Кіра й таємниця бублика», якщо ви відклали виконання задуманого більше, ніж на 72 години (або 3 доби), скоріше за все, ви ніколи цього не зробите. Якщо ви почнете діяти протягом 72 годин, у вас є 99 % з 100 на те, що ви досягнете успіху, і лише 1 % — на провал.

Все, що для цього потрібно, — лише прийняти усвідомлене рішення і зробити хоча б перший крок до реалізації своєї ідеї.



Прочитайте вислів **Богдана Гаврилишина**, спробуйте пояснити його «рецепт» успіху та щастя.

- *«А знаєте, я думаю, що щастя можна викликати, що його можна спровокувати. Усе просто — для цього треба справді буйно мріяти!.. Мрійте собі сміливо! І ще одна передумова успіху — це цікавість. Треба вчитися увесь час. І третє — слід мати якісь ясні, чисті принципи поведінки. Треба вибрати для себе певний спосіб розуміти, що важливе для вас і чого ви хочете досягнути. Треба мати власну візію і ясне бачення. Треба бути чесним, говорити правду... Треба вміти давати натхнення іншим, вміти їх запалити і мобілізувати».*

Богдан Гаврилишин (1926-2016 рр.), успішний економіст українського походження, громадянський діяч та меценат



У вільний час

- **Визначте** для себе 2-3 справи, які вважаєте «жабами», та заплануйте їхнє виконання. Потім оберіть одну справу на наступні декілька місяців, що уособлюватиме «слона». Це може бути опанування музичним інструментом, вивчення іноземної мови тощо. Заплануйте та вкажіть час для досягнення цієї великої цілі.
- **Зробіть** список своїх справ на один день, скориставшись матрицею Ейзенхауера.

Важливо і терміново	Важливо, проте нетерміново	Терміново, проте неважливо	Нетерміново та неважливо
---------------------	----------------------------	----------------------------	--------------------------

Домашнє завдання

- Напишіть есе на тему «Як правильно розставити пріоритети в житті? Що має бути головне для людини?»
- Завдання надсилайте на освітню платформу Human або на ел. адресу - zhannaandreeva95@ukr.net

