



ГБУ АО «Надежда»

# Прокрастинация

Викторина для обучающихся 10-11 классов

педагог-психолог:  
Тугаринов Андрей Алексеевич

# Дорогие друзья!

- ▶ Для прохождения викторины вспомните видеолекцию «Прокрастинация» и откройте презентацию в режиме слайд-шоу.
- ▶ Подумайте и дайте ответ.
- ▶ Правильный ответ вы увидите при последовательном нажатии на пробел, стрелку «влево» или щёлкнув мышью в любом месте презентации.
- ▶ Желаем интересно и с пользой провести время!

1. Перечислите наиболее популярные синонимы термина «Прокрастинация»?



# ПРАВИЛЬНЫЙ

## ОТВЕТ:

Откладывание, промедление, синдром завтрашнего дня, откладывание дел на потом.



## 2. Какой из графиков выполнения работы принадлежит прокрастинатору?

1.



2.



# ПРАВИЛЬНЫЙ

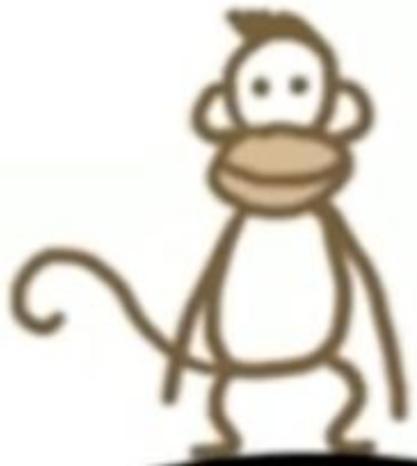
## ОТВЕТ:

Второй график принадлежит прокрастинатору



3. Что требует «обезьянка», живущая в мозге у прокрастинатора?

- А) Сиюминутных удовольствий
- Б) Быстрее взяться за работу
- В) Распланировать ход выполнения работы
- Г) Прибраться в комнате



# ПРАВИЛЬНЫЙ

## ОТВЕТ:

А) Сиюминутных удовольствий



## 4. Назовите виды прокрастинации



# ПРАВИЛЬНЫЙ

## ОТВЕТ:

1. Когда задание, которое нужно выполнить имеет дедлайн. То есть ограничено конкретным отрезком времени.

2. Когда никаких сроков нет. Это касается самой нашей жизни. Например начать заниматься спортом или учить иностранный язык.



5. В каких областях люди обычно прокрастинируют?
- А) Личностный рост
  - Б) Ответственность перед другими людьми
  - В) Забота о себе
  - Г) Все ответы верны

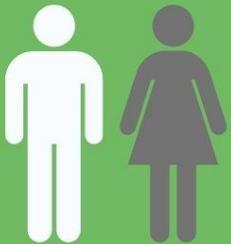


# ПРАВИЛЬНЫЙ

## ОТВЕТ:

П) Все ответы верны

Что мы  
откладываем на  
потом?



### ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Здесь мы откладываем нами же сформулированные личные и вполне реальные цели. (Начать учиться, повысить квалификацию, выучить язык или заняться спортом). Откладывая реализацию своих планов, мы, по большому счёту, делаем плохо только себе.

### ЗАБОТА О СЕБЕ

Это вещи, которые нам следует выполнять ежедневно. А мы ждем, пока в раковине не вырастет гора посуды, подолгу не выносим мусор, не считаем свои финансы, откладываем приборку в комнате пока родители не начнут ругаться за грязь в ней. К тому же когда все-таки приходится разбирать завалы, мы тратим на этом несоизмеримо больше времени, чем если бы мы занимались всем этим регулярно.

### ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕРЕД ДРУГИМИ

Всё то, что причиняет неудобство не только нам, но и другим людям. Нам самим неприятно от того, что мы срываем дедлайны, опаздываем на занятия или совещания, забываем про встречи или без конца их переносим, но в этом случае от нашей прокрастинации страдают ещё и окружающие нас люди!

6. Какие из перечисленных способов помогут справиться с прокрастинацией?

- А) Тайм-менеджмент
- Б) Ставить конкретные, не размытые цели
- В) Использование различных техник
- Г) Все ответы верны



Г) Все ответы верны

## Техники

---

- Пятиминутный план
- 45/15
- Поэлементный подход
- Организуйте рабочее пространство
- Договаривайтесь со своим окружением
- Контролируйте отвлекающие эмоции
- Метод кнута и пряника

**СПАСИБО ЗА  
УЧАСТИЕ!**