

Колесо и белка:

*как
построить
взаимоотношения*



*Мартыненко О.С., учитель химии
Средней школы №6 им.И.Н.Ульянова*

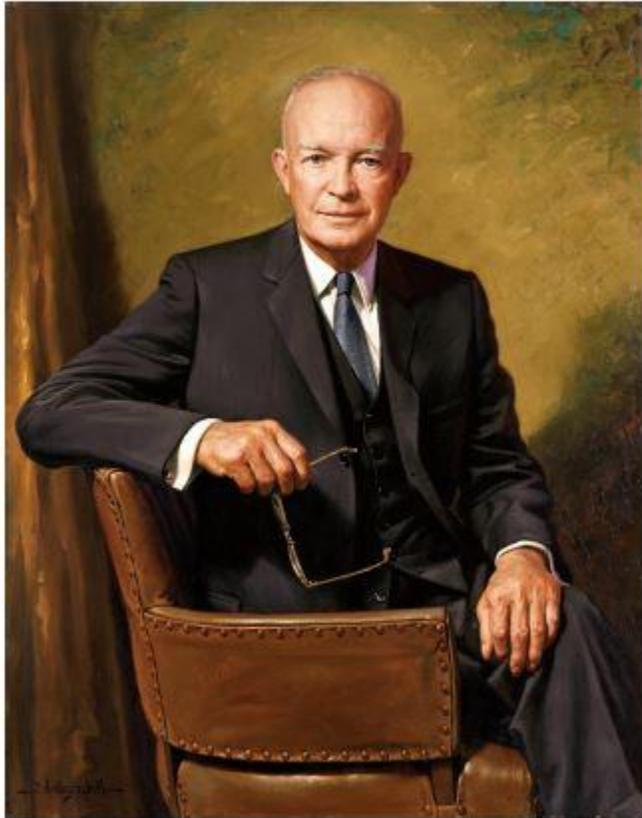


**как белка
в колесе**



**как колесо,
в котором
белка**

Матрица Эйзенхауэра



Дуайт Дэвид Эйзенхауэр

1890–1969

Американский государственный
и военный деятель, генерал армии,
34-й президент США (1953–1961)

Матрица Эйзенхауэра

	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО	<ul style="list-style-type: none">✓ Критические ситуации✓ Неотложные проблемы✓ Проекты с горящим сроком исполнения	<ul style="list-style-type: none">✓ Система работы✓ Профилактика✓ Развитие
НЕ ВАЖНО	<ul style="list-style-type: none">✓ Простые дела✓ Короткие задачи✓ Просьбы	<ul style="list-style-type: none">✓ Второстепенная информация✓ Поглотители времени

Правильно ставьте ЦЕЛИ!

Specific	Конкретный и ясный Результаты должны быть сформулированы конкретно и ясно
Measurable	Измеримый Результаты должны быть измеримы, чтобы можно было однозначно определить факт достижения / недостижения цели
Achievable	Достижимый Результаты должны быть достижимы и одновременно амбициозны с точки зрения внешних факторов и внутренних ресурсов
Relevant	Согласованный Результаты должны быть согласованы с содержанием задач и целей более высокого уровня, то есть работать на их реализацию
Time bound	Определенный во времени Определен конечный срок и понятны промежуточные сроки

Колесо жизненных ценностей



Колесо жизненных ценностей



Свободное время



Шифруем всё!



Вылавливайте «блох» в тексте

боле? же чего — пишу вам к Я
Сказать? еще могу я Что
Воле вашей в знаю, я Теперь,
Наказать прзрением Меня

Фрирайтинг



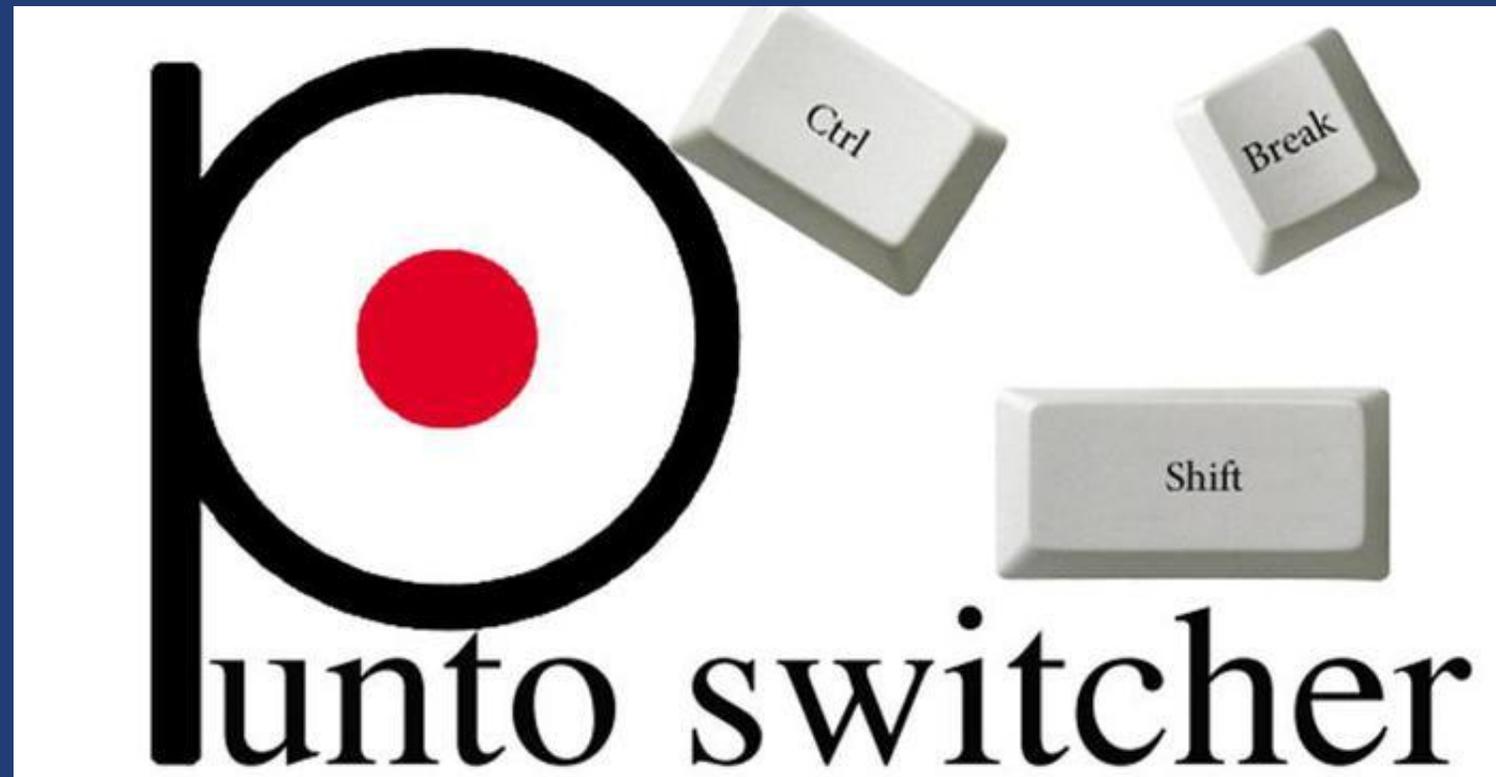
Старый добрый Times New Roman



Time

The image shows the word "Time" in a black Times New Roman font on a white background. Three red circles are overlaid on the text: one around the 'T', one around the 'i', and one around the 'e'. The 'i' has a dot above it. The circles are positioned to highlight the unique features of these letters in the font.

Что такое ghbdtn?



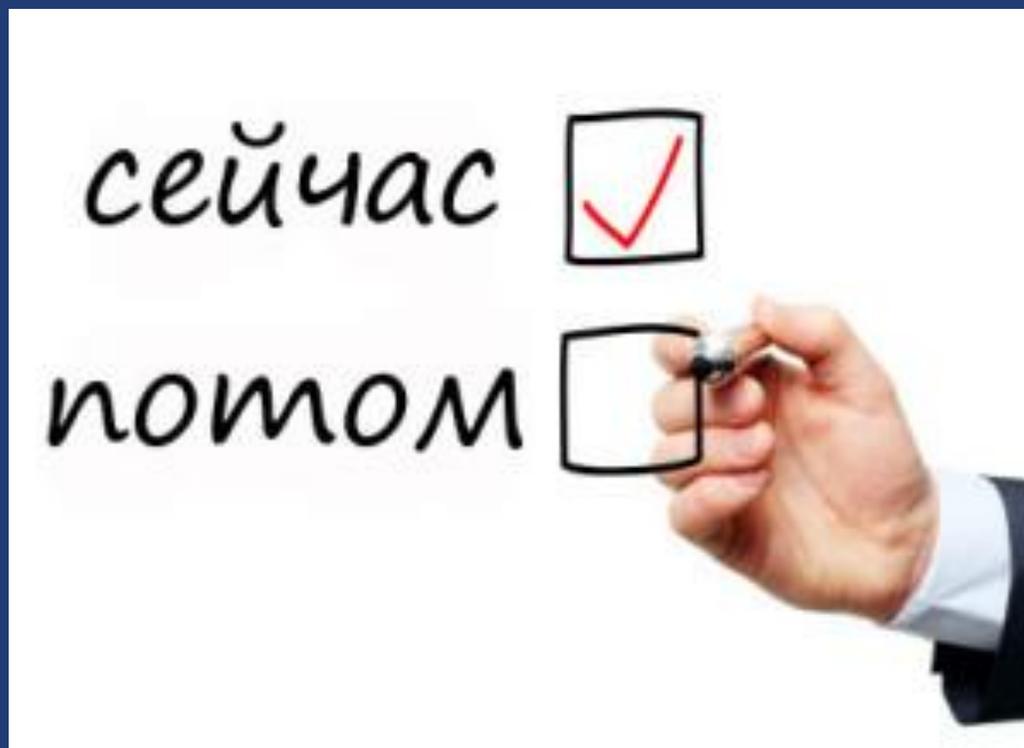
Летающие руки

Ctrl + A	Выделить все
Ctrl + Shift + Esc	Вызвать Диспетчер Задач
Ctrl + F	Найти
Ctrl + X	Вырезать
Ctrl + C	Копировать
Ctrl + V	Вставить
Ctrl + Z	Отменить последнее действие
Shift + ← Shift + → Shift + ↑ Shift + ↓	Выделение текста
Ctrl + Shift + ← Ctrl + Shift + →	Выделение текста по словам
Перетаскивание с Ctrl	Копирование объекта
Перетаскивание с Shift	Перемещение объекта

Собирайте мелочь



Правило двух минут



Ускоряйте время!

YouTube RU шоу профессора николя



Скорость

- 0.25
- 0.5
- ✓ Обычная
- 1.25
- 1.5
- 2

0:43 / 1:36

Settings, Full Screen, and other video controls are visible at the bottom right.

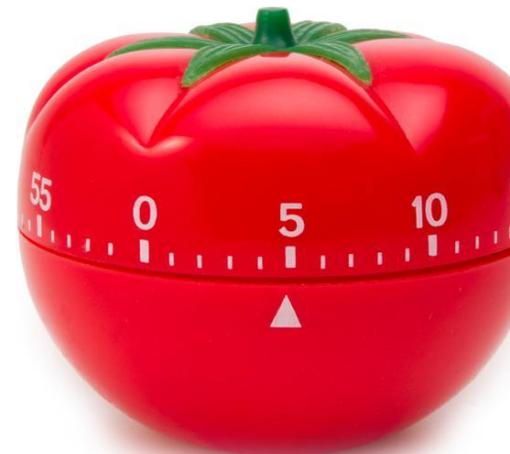
Такие полезные «Помидоры»



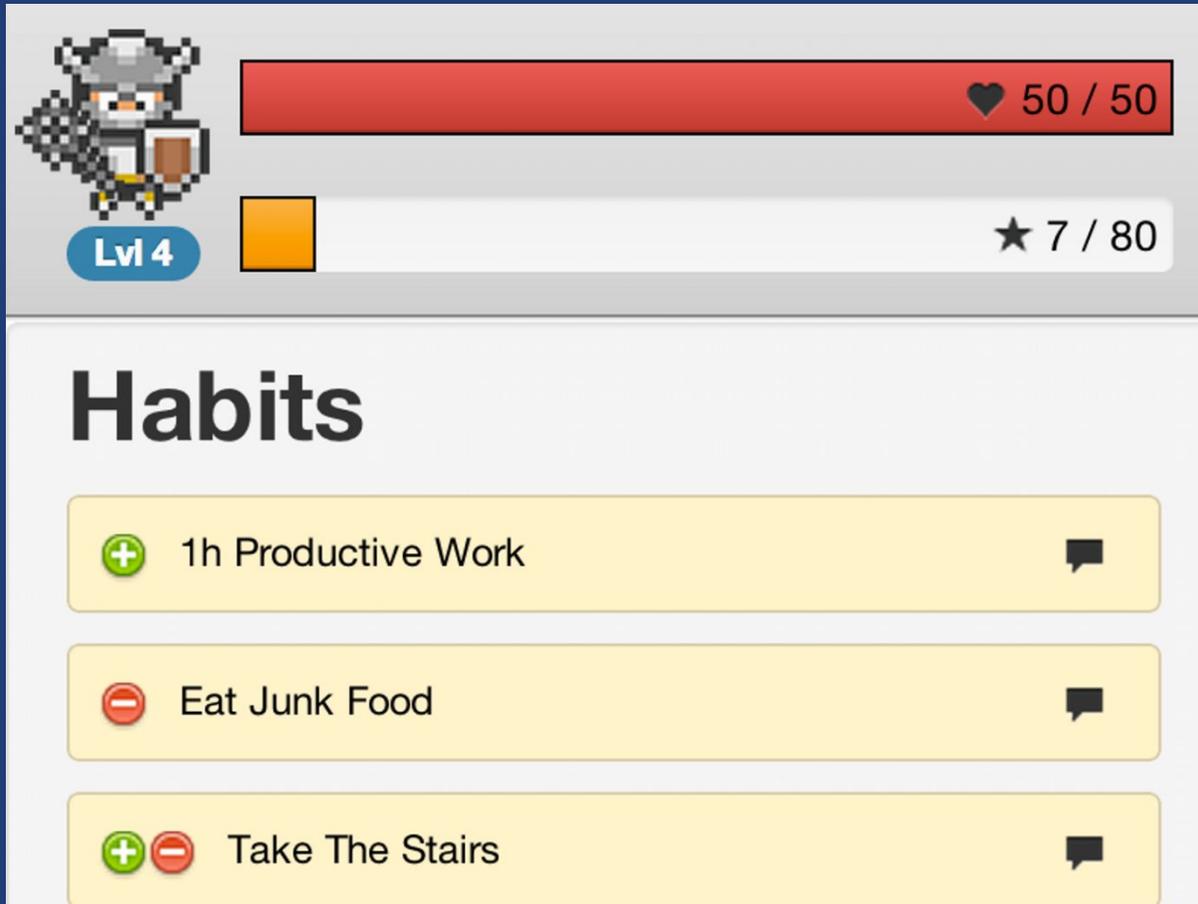
WORK



BREAK



Играйте в работу



The image shows a user profile and a list of habits. The profile includes a pixelated character icon, a level indicator (Lvl 4), and two progress bars. The top bar is red and shows a heart icon with '50 / 50'. The bottom bar is white with an orange segment and shows a star icon with '7 / 80'. Below the profile is a section titled 'Habits' with three items, each in a yellow box with a speech bubble icon on the right.

  ♥ 50 / 50

Lvl 4  ★ 7 / 80

Habits

-  1h Productive Work 
-  Eat Junk Food 
-   Take The Stairs 