

Колесо и белка:

*как
построить
взаимоотношения*



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

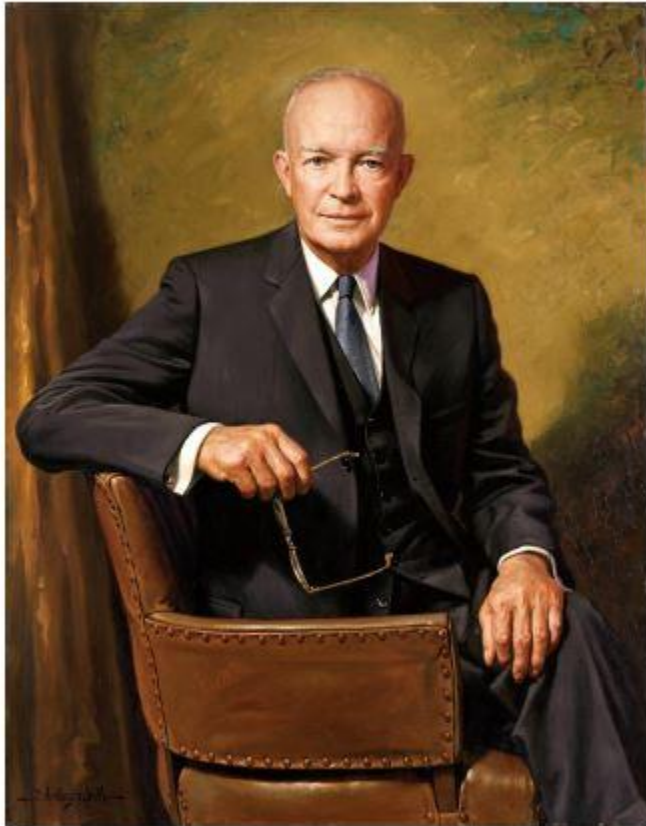


**как белка
в колесе**



**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!

S pecific	Конкретный и ясный Результаты должны быть сформулированы конкретно и ясно
M easurable	Измеримый Результаты должны быть измеримы, чтобы можно было однозначно определить факт достижения / недостижения цели
A chievable	Достижимый Результаты должны быть достижимы и одновременно амбициозны с точки зрения внешних факторов и внутренних ресурсов
R elevant	Согласованный Результаты должны быть согласованы с содержанием задач и целей более высокого уровня, то есть работать на их реализацию
T ime bound	Определенный во времени Определен конечный срок и понятны промежуточные сроки

Колесо жизненных ценностей



Колесо жизненных ценностей



Свободное время



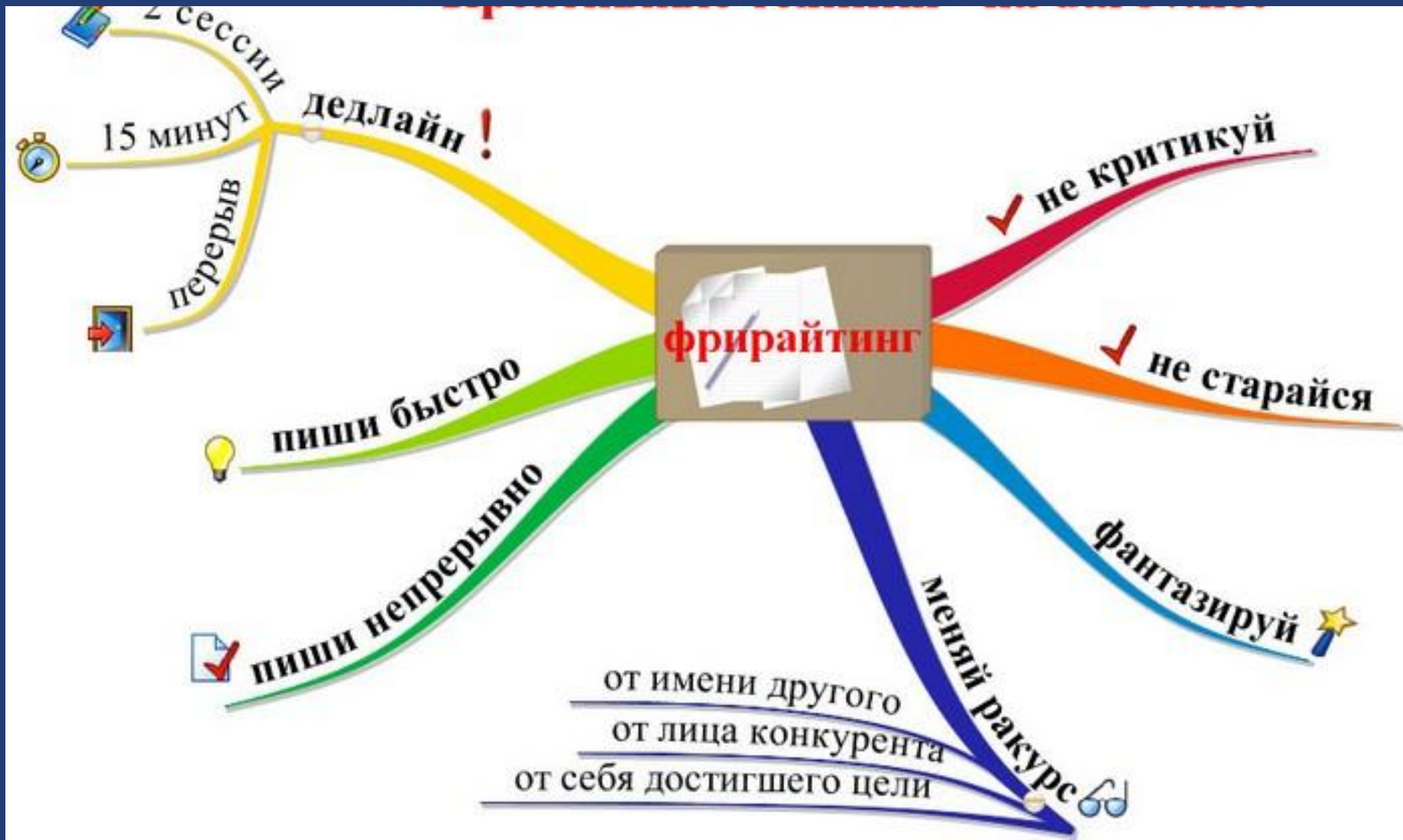
Шифруем всё!



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



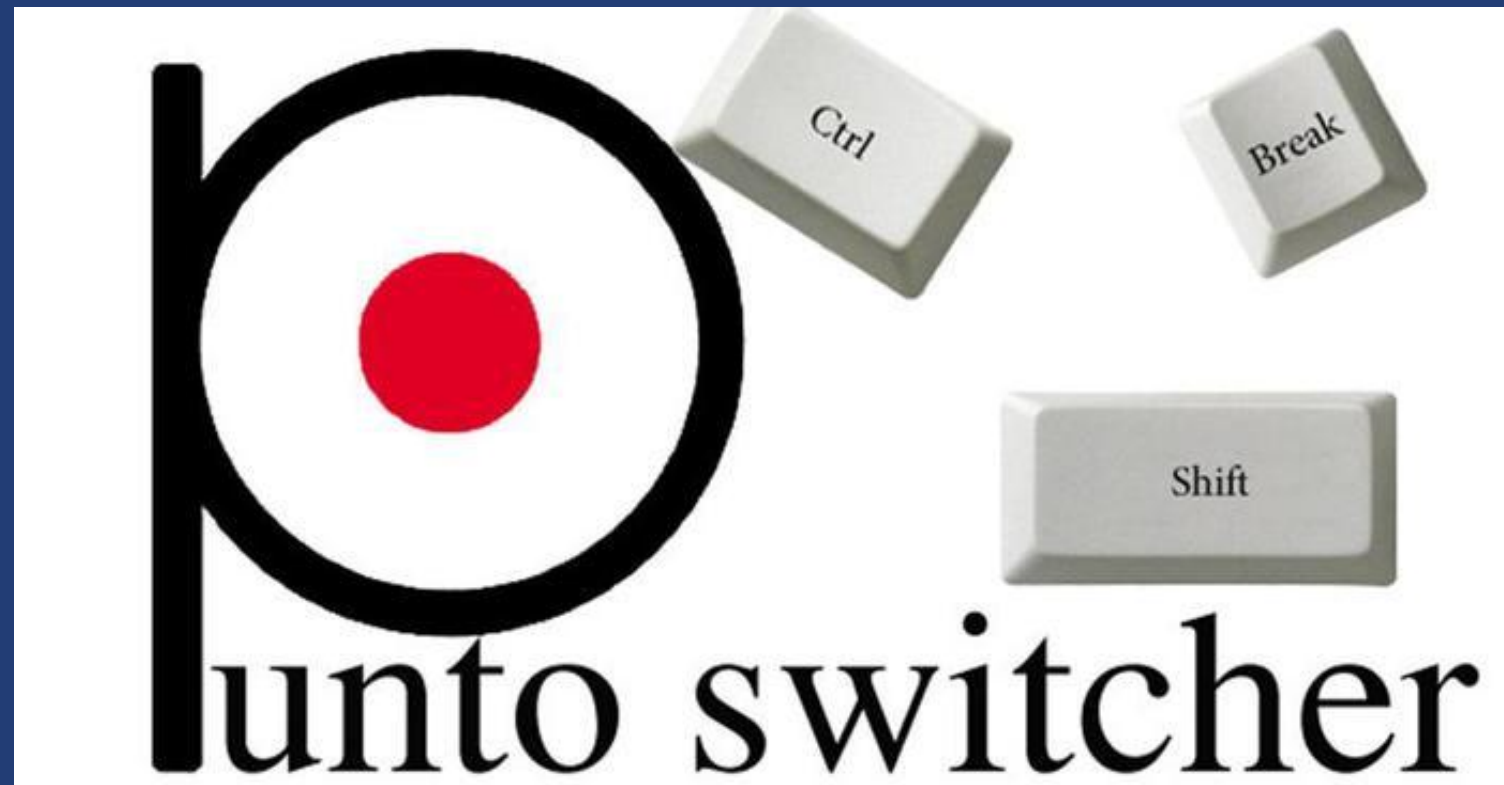
Старый добрый Times New Roman



Time

The image shows the word "Time" in a black Times New Roman font on a white background. Three red circles are drawn around specific parts of the letters: the top-left curve of the capital 'T', the top curve of the lowercase 'i', and the bottom curve of the lowercase 'e'. This highlights the characteristic 'copperplate' or 'beak' curves of 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.

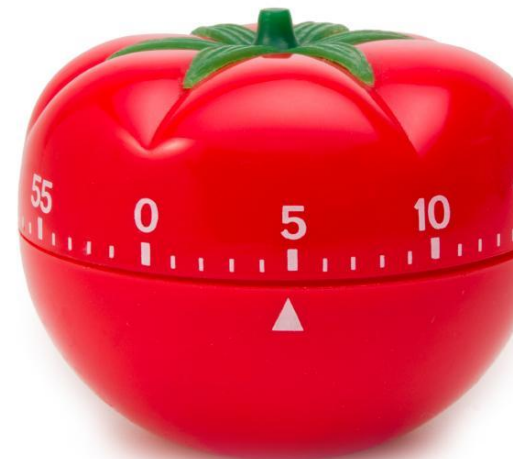
Такие полезные «Помидоры»



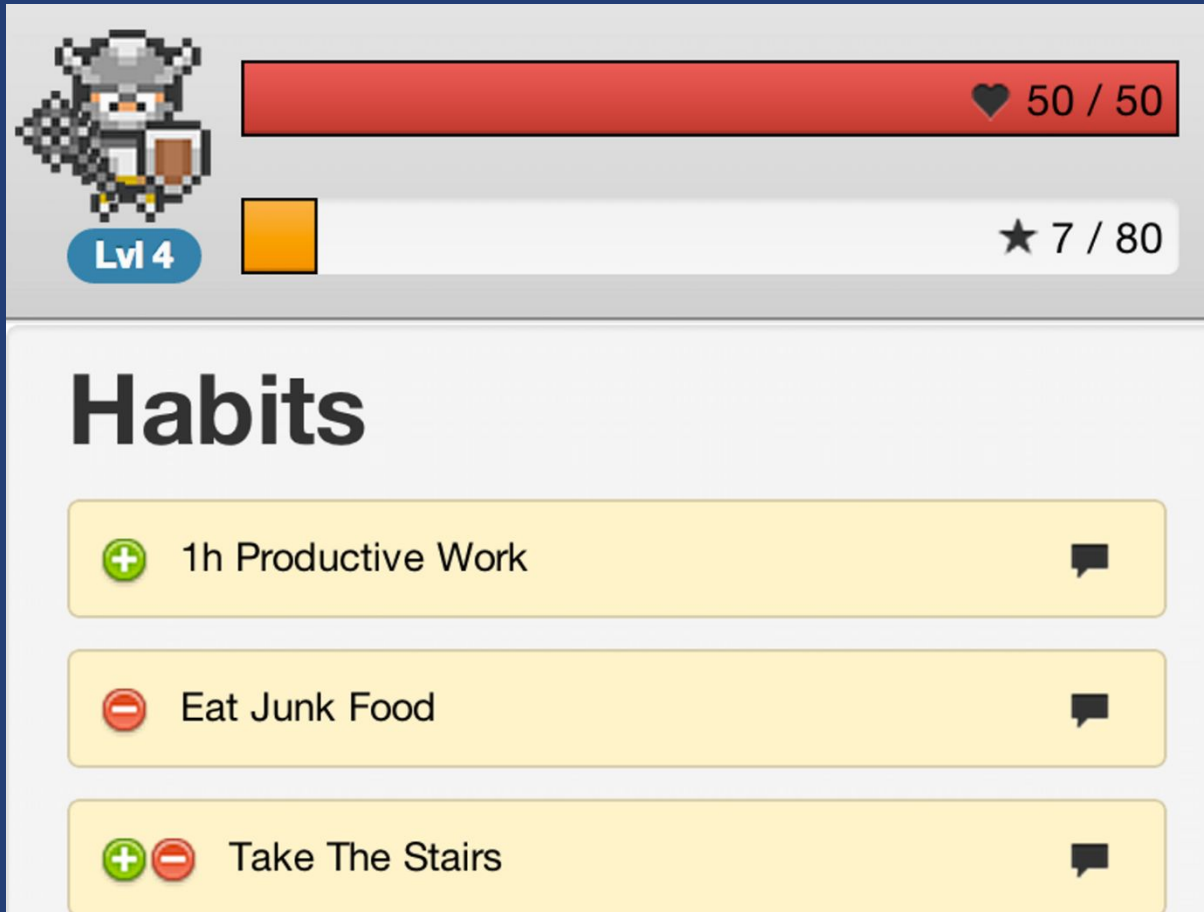
WORK





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: a red one for hearts (50/50) and a yellow one for stars (7/80). The habits list contains three items: '1h Productive Work' (positive), 'Eat Junk Food' (negative), and 'Take The Stairs' (dual).

  ♥ 50 / 50

Lvl 4  ★ 7 / 80

Habits

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