



Як стати «володарем часу» під час підготовки та складання ЗНО.



Гога Н. П.
канд. психол. наук,
доцент кафедри соціології та
гуманітарних дисциплін

ПЛАНУЙ та ПАНУЙ!!!

Тримай перед очима основні дати и дедлайни:

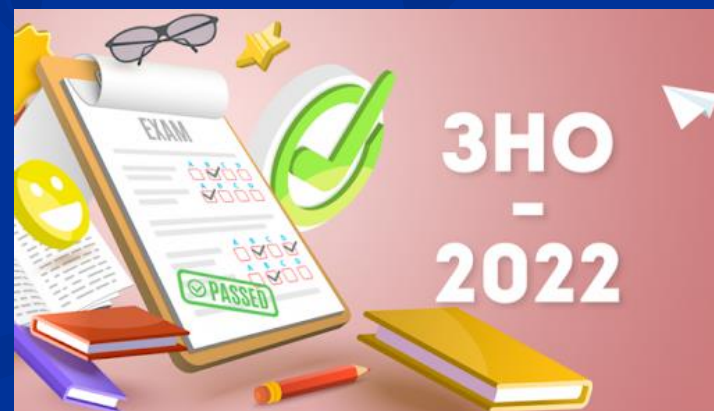
Реєстрація 5-22 січня

Складання 19 та 26 березня



Реєстрація з 01 лютого

Складання з 23 травня



Проаналізуй вибрані предмети на ЗНО

1. Склади власний рейтинг за складністю;
2. Ознайомся з особливістю їх складання;
3. Послухай поради фахівців;
4. Спитай тих, хто вже склав або тих, хто не склав;
5. Вибери свій стиль підготовки та складання



Проаналізуй власну тижневу завантаженість.



Проаналізуй свій час за користю.



Використовуй технічний час.

Вивчай себе!

- Коли краще навчатися?



Зрозумій власний тип сприйняття часу

Експрес-методика «Суб'єктивна хвилина»:



Обери для себе оптимальні методи керування часом

Матриця Ейзенхауера



@ПСКНУ

Матриця Д. Ейзенхауера.

Термінові та важливі справи

*Регулювання конфліктів;
Рішення криз;
Невідкладні завдання;
Проекти, у яких підходять терміни.*

Нетермінові та важливі справи

*Планування нових проектів;
Оцінка і аналіз отриманих даних;
Визначення нових перспектив;
Визначення альтернативних проектів.*

Неважливі та термінові справи

*Рішення чужих проблем;
Розгляд невідкладних матеріалів;
Деякі наради;
Громадська діяльність.*

Нетермінові та неважливі справи

*Рутинна робота;
Деякі листи;
Деякі телефонні дзвінки;
Пожирачі часу.*

З'їж жабу



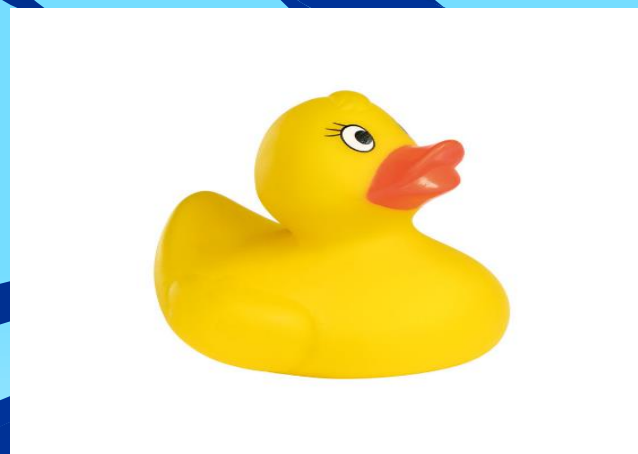
З'їж слона



Швейцарський сир.



Гумова качка



метод «Помідоро»

25+5+25+5



Зрозумій «Пастки часу».



- постановка недосяжної цілі;
- нечітка постановка цілі;
- постановка хибної цілі;
- невірна постановка вірної цілі
- невміння планувати
- невміння делегувати

«Поглиначі часу».

- *Довге* включення в роботу;
- *Вирішення* *непріоритетних* завдань;
- *Зайва комунікативність*;
- *Крадіжка* вашого часу іншими людьми.

!!! СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

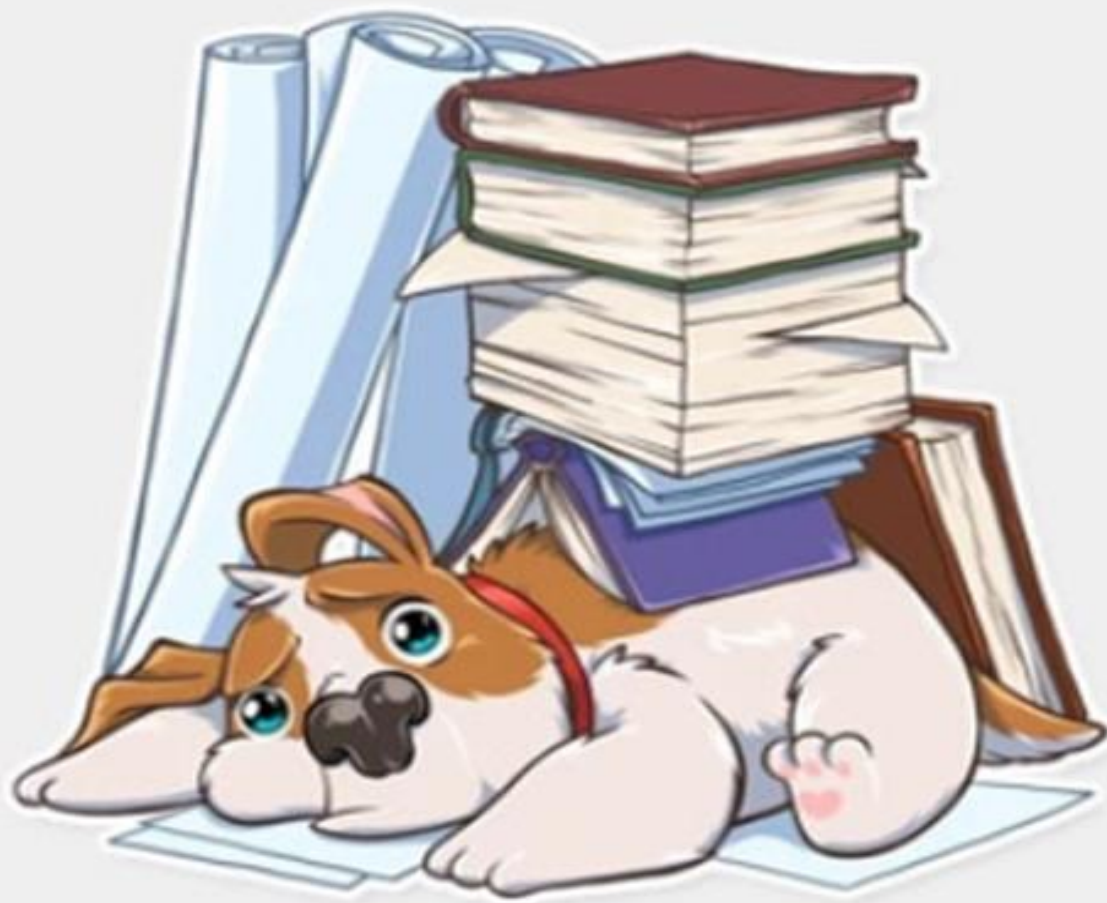


Товаришуй з власної прокрастинацією (відкладання прав, важливого)



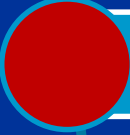




1. Визнач причини
2. Роби штучні дедлайни
3. Обдури прокрастинацію
4. Зміни картинку
5. Відключайся від месенджерів
6. Зформуй особисту систему стимулів
7. Радій маленьким успіхам



Знаходь час для відпочинку!



Максимально використай можливості пробного ЗНО!

-  Тренуйся заздалегідь з секундоміром або таймером
-  Використовуй правильну тактику виконання завдань
-  Заплануй два круги виконання завдань
-  Читай завдання до кінця
-  Навчись пропускати незрозуміле. Не гай час.
-  Скорочуй вибір
-  Використовуй метод виключення.

Після пробного ЗНО



Зроби роботу
над помилками



Скорегуй
підготовку



Не сумуй!



УСПІХІВ!!!!