

ВРЕМЯ
НА ВАЖНЫЕ
ДЕЛА!



СТО ШЕСТЬДЕСЯТ ВОСЕМЬ ЧАСОВ

Как я провожу своё время?



ЧАСЫ

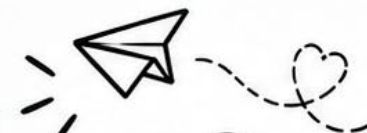


	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23



МОИ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Раскрась ячейки на таблице цветом, соответствующим кружочку в условных обозначениях.



①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____

Ф. И. О.: _____

Группа: _____

Дни наблюдения: _____

МОИ ТРИ ДНЯ

НА ЧТО УХОДИТ МОЁ ВРЕМЯ?

ЗАМЕЧАЙ
АНАЛИЗИРУЙ
ДЕЛАЙ
ВЫВОДЫ

ВРЕМЯ
ИМЕЕТ
ЗНАЧЕНИЕ!

Цвет	Категория	Часов за 3 дня	В пересчёте на неделю
☐	Учёба и практика		
☐	Дорога		
☐	Сон		
☐	Быт, еда, порядок		
☐	Использование гаджетов без цели		
☐	Люди и дела для других		
☐	Иное: _____		

Мой час

Запись

Час, который ушёл в никуда

Кому/чему я его назначаю

Что конкретно сделаю за этот час

Дата

Отметка через две недели

МАЛЕНЬКИЕ
ШАГИ
МЕНЯЮТ
БОЛЬШОЕ!