

ЧАСТИНА І: АНАЛІЗ ЧАСУ ТА ПРІОРИТЕТИЗАЦІЯ

1. Важливість Тайм-Менеджменту

Управління часом важливе, оскільки воно:

- Знижує стрес і тривожність¹.
- Зменшує страх невдачі².
- Підготовка підвищує вашу впевненість³.
- Зменшує виконання завдань на посередньому рівні⁴.
- Підготовка сприяє більш злагодженому протіканню дня⁵.

2. Як Ви Витрачаєте Свій Час? (24 години)

У добі лише 24 години⁶. Корисно навчитися відстежувати, як ви використовуєте кожен годину протягом дня⁷.

Завдання: Намалюйте або позначте у колі, на що ви витрачаєте час щодня⁸. Не забудьте включити: заняття (пари), навчання, сон, фітнес, роботу, сім'ю, особистий догляд, харчування, транспорт, відпочинок/хобі тощо⁹.

ПРИМІТКА: Надане зображення-коло слід використовувати для візуального розподілу 24 годин.

3. Розподіл Діяльності: Годин на Тиждень (168 годин)

Використовуйте свій 24-годинний розподіл, щоб розрахувати, скільки часу ви витрачаєте на кожне заняття щотижня¹⁰.

№	Діяльність	Середня К-сть Годин на День	К-сть Годин на Тиждень
1.	Час на заняттях (парах) ¹¹		

2.	Навчання, повторення, проекти, письмові роботи ¹²		
3.	Дорога (поїздки) ¹³		
4.	Одягання та харчування ¹⁴		
5.	Години зайнятості (робота) ¹⁵		
6.	Обов'язки вдома ¹⁶		
7.	Спортивні вимоги ¹⁷		
7.	Телефон та комп'ютер ¹⁸		
8.	Перегляд телебачення ¹⁹		
9.	Розваги (побачення, прогулянки, кіно тощо) ²⁰		
10.	Сон ²¹		

11.	Додатково: _____ 22		
12.	Додатково: _____ 23		
13.	Витрачені даремно години ²⁴		
РАЗОМ			(A)

РОЗРАХУНОК ВІЛЬНОГО ЧАСУ:

- Загальна кількість годин на тиждень: **168**²⁵
- Відніміть ваше значення **(A)**: – **[Ваш РАЗОМ]**²⁶
- Загальна кількість вільних годин на тиждень: **[Залишок]**²⁷

4. Життєві Пріоритети

Поміркуйте над вашими життєвими пріоритетами та цілями²⁸. Що для вас найважливіше?

Завдання: Перелічіть ваші 10 найважливіших життєвих пріоритетів у порядку від найбільш до найменш важливого²⁹:

- _____ 30
- _____ 31
- _____ 32
- _____ 33
- _____ 34
- _____ 35
- _____ 36

8. _____ 37
9. _____ 38
10. _____ 39

Питання для Роздумів:

- Як ваші Пріоритети співвідносяться з тим, як ви витрачаєте свій час щотижня⁴⁰?
- Що вам потрібно скоригувати у вашому тижневому розкладі, щоб краще відповідати вашим життєвим пріоритетам⁴¹?

ЧАСТИНА II: СТВОРЕННЯ НОВОГО РОЗКЛАДУ

5. Планування Змін

Доповнення: Перелічіть будь-які **доповнення**, які ви хочете внести до свого тижневого розкладу⁴²:

Скорочення: На що ви витрачаєте час, що ви **видалите** або **зменшите** у своєму тижневому розкладі⁴³?