

# ЧАСТИНА I: АНАЛІЗ ЧАСУ ТА ПРІОРИТЕТИЗАЦІЯ

## 1. Важливість Тайм-Менеджменту

Управління часом важливе, оскільки воно:

- Знижує стрес і тривожність<sup>1</sup>.
- Зменшує страх невдачі<sup>2</sup>.
- Підготовка підвищує вашу впевненість<sup>3</sup>.
- Зменшує виконання завдань на посередньому рівні<sup>4</sup>.
- Підготовка сприяє більш злагодженому протіканню дня<sup>5</sup>.

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

У добі лише 24 години<sup>6</sup>. Корисно навчитися відстежувати, як ви використовуєте кожен годину протягом дня<sup>7</sup>.

**Завдання:** Намалюйте або позначте у колі, на що ви витрачаєте час щодня<sup>8</sup>. Не забудьте включити: заняття (пари), навчання, сон, фітнес, роботу, сім'ю, особистий догляд, харчування, транспорт, відпочинок/хобі тощо<sup>9</sup>.

**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 щотижня<sup>10</sup>.

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

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

11.	Додатково: _____ 22		
12.	Додатково: _____ 23		
13.	Витрачені даремно години <sup>24</sup>		
<b>РАЗОМ</b>			<b>(A)</b>

#### РОЗРАХУНОК ВІЛЬНОГО ЧАСУ:

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

#### 4. Життєві Пріоритети

Поміркуйте над вашими життєвими пріоритетами та цілями <sup>28</sup>. Що для вас найважливіше?

**Завдання:** Перелічіть ваші 10 найважливіших життєвих пріоритетів у порядку від найбільш до найменш важливого <sup>29</sup>:

- \_\_\_\_\_ 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 щотижня<sup>40</sup> ?
- Що вам потрібно скоригувати у вашому тижневому розкладі, щоб краще відповідати вашим життєвим пріоритетам<sup>41</sup> ?

---

## ЧАСТИНА II: СТВОРЕННЯ НОВОГО РОЗКЛАДУ

### 5. Планування Змін

**Доповнення:** Перелічіть будь-які **доповнення**, які ви хочете внести до свого тижневого розкладу<sup>42</sup>:

---

**Скорочення:** На що ви витрачаєте час, що ви **видалите** або **зменшите** у своєму тижневому розкладі<sup>43</sup> ?