ПЛАНЕР 4.0

Этот ежедневник принадлежит:



Привет!

Ты держишь в руках Планер 4.0!

Это твой помощник в подготовке к ЕГЭ, ОГЭ и вообще к любому экзамену. Предлагаем тебе за 12 недель взломать эти экзамены!

Мы уверены, что это достаточный срок, чтобы сделать серьезный рывок и достичь желаемой цели.

Как работать с ежедневником, смотри в подробных примерах в самом ежедневнике

Первый тираж планера мы выпустили три года назад. В новом планере мы учли пожелания не только наших учеников, но и ребят со всей страны (более тысячи скачиваний электронной версии с нашего сайта!).

Планер 4.0 — это четыре спринта по 3 недели каждый. Здесь можно ставить себе цели на весь спринт, на неделю, на день.

За основу мы взяли методологию гибкого планирования. При этом подходе большая задача делится на короткие спринты с чёткими целями. Причем цели в течение спринта можно менять и корректировать.

Чтобы преуспеть, нужно самостоятельно ставить себе цели и, что важно, отслеживать прогресс. Не удалось выполнить поставленную на неделю задачу? Не беда, подумай хорошенько, как избежать повторения проблемы, и ставь новую задачу на следующую неделю.

Мы призываем не зубрить сутки напролет, а использовать время эффективно.

Наряду с учебными целями мы предусмотрели в ежедневнике постановку целей на отдых, награды для самого себя, встречи с друзьями. Подготовка к экзамену должна превратиться не в персональную тюрьму, а в точку роста.

Возможно, именно в эти дни ты почувствуешь силу гибкого планирования и сможешь использовать полученные навыки управления своими целями в дальнейшей жизни.

Я ПОСТУПЛЮ

ВУЗ: _____

Экзамен №1: _____

Экзамен №2: _____

Экзамен №3: _____

Экзамен №4: _____

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

Учитывай здесь свои достижения! Ачивки сгруппированы по четырем блокам. В подготовке к экзаменам нужно не только системно тренироваться и добиваться лучших для себя результатов, но и не забывать о не менее важных вещах — о своем здоровье и друзьях. Обводи ачивки цветным маркером, чтобы отметить свои достижения.

Баллы



Начало положено — прирост с первого пробного экзамена на 5 баллов!



Ты улучшил свой предыдущий результат на 10 баллов! Браво!



Настоящий бульдозер! +20 баллов!

Тренировка



Долго тренировался и пишешь первую часть без ошибок? У тебя крепкая база, ты на пути к сотке.



Ты просто бог! Вторая часть без ошибок! Только не вздумай почивать на лаврах, продолжай трудиться.



Написал пробник лучше всех в группе/в классе? Молодец, отметь это достижение и марш работать!

Здоровье



Сон для слабаков? Не верь идиотам! Ставь достижение, если всю неделю спал не менее 8 часов в день.



Отказался от бургеров и прочих трансжиров хотя бы на 7 дней? Ставь достижение за здоровое питание!



Выберись на природу! В лес на море, в горы, на лыжи — куда угодно из душной квартиры и класса. Зарядись энергией и ботай с удвоенной силой!

Друзья



Подставил плечо в трудный момент? Объяснил сложное задание и научил друга тому, что сам хорошо знаешь. Респект тебе!



Устрой баттл с другом. Определите, кто лучше справится с самым сложным для вас обоих заданием. Пусть третий будет судьей!



Нравится этот планер? Подсунь другу такой же. Потом сможете делиться результатами спринтов друг с другом и мериться ачивками!

Спринт №1

Старт:

Финиш:

+ 3 недели



ЦЕЛИ СПРИНТА №1

Старт:

Определи цели на ближайшие 3 недели.
Например: освоить блок «Политика» из курса обществознания, делать не более трех ошибок в первой части экзамена, научиться писать сочинение. Не забудь выбрать награду за успешное выполнение целей!

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Моя награда за успех: _____

ДАТА:

ПОДПИСЬ: _____

РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА №1

Финиш:

Оцени результаты спринта. *В конце спринта подведи итоги. Каких целей удалось добиться? Что не получилось и почему? Какой урок можно извлечь из этого? Подумай, что может сделать следующий спринт более успешным.*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Чему удалось научиться:

Что я могу улучшить в новом спринте:

ЗАДАЧИ НЕДЕЛИ №1

СПРИНТ №1

Составь список задач на неделю. *Все задачи, которые помогают тебе продвинуться в достижении целей спринта, зафиксируй в соответствующих колонках. Сфокусируйся на них в первую очередь. Все прочие дела укажи в списке «остальных задач».*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Остальные задачи

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕДЕЛИ №1

Оцени результаты недели. В воскресенье потрать 15–20 минут на подведение итогов. Укажи, чего удалось добиться в учебных целях и как планируешь улучшить свои результаты в будущем.

ПН

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ВТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СР

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ЧТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ПТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СБ

- ○
- ○
- ○

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ВС

- ○
- ○
- ○ Подвести итоги недели

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ЗАДАЧИ НЕДЕЛИ № 2

СПРИНТ № 1

Составь список задач на неделю. *Все задачи, которые помогают тебе продвинуться в достижении целей спринта, зафиксируй в соответствующих колонках. Сфокусируйся на них в первую очередь. Все прочие дела укажи в списке «остальных задач».*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Остальные задачи

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕДЕЛИ № 2

Оцени результаты недели. *В воскресенье потрать 15–20 минут на подведение итогов. Укажи, чего удалось добиться в учебных целях и как планируешь улучшить свои результаты в будущем.*

ПН

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ВТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СР

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ЧТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ПТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СБ

- ○
- ○
- ○

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ВС

- ○
- ○
- ○ *Подвести итоги недели*

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ЗАДАЧИ НЕДЕЛИ №3

СПРИНТ №1

Составь список задач на неделю. *Все задачи, которые помогают тебе продвинуться в достижении целей спринта, зафиксируй в соответствующих колонках. Сфокусируйся на них в первую очередь. Все прочие дела укажи в списке «остальных задач».*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Остальные задачи

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕДЕЛИ №3

Оцени результаты недели. *В воскресенье потрать 15–20 минут на подведение итогов. Укажи, чего удалось добиться в учебных целях и как планируешь улучшить свои результаты в будущем.*

ПН

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ВТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СР

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ЧТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ПТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СБ

- ○
- ○
- ○

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ВС

- ○
- ○
- ○ Подвести итоги недели и спринта

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

великих мыслей

ДЛЯ ~~ЗАМЕТОК~~

Спринт №2

Старт:

Финиш:

+ 3 недели



ЦЕЛИ СПРИНТА №2

Старт:

Определи цели на ближайшие 3 недели.
Например: освоить блок «Политика» из курса обществознания, делать не более трех ошибок в первой части экзамена, научиться писать сочинение. Не забудь выбрать награду за успешное выполнение целей!

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Моя награда за успех: _____

ДАТА:

ПОДПИСЬ: _____

РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА №2

Финиш:

Оцени результаты спринта. *В конце спринта подведи итоги. Каких целей удалось добиться? Что не получилось и почему? Какой урок можно извлечь из этого? Подумай, что может сделать следующий спринт более успешным.*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Чему удалось научиться:

Что я могу улучшить в новом спринте:

ЗАДАЧИ НЕДЕЛИ № 1

СПРИНТ № 2

Составь список задач на неделю. *Все задачи, которые помогают тебе продвинуться в достижении целей спринта, зафиксируй в соответствующих колонках. Сфокусируйся на них в первую очередь. Все прочие дела укажи в списке «остальных задач».*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Остальные задачи

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕДЕЛИ № 1

Оцени результаты недели. *В воскресенье потрать 15–20 минут на подведение итогов. Укажи, чего удалось добиться в учебных целях и как планируешь улучшить свои результаты в будущем.*

ПН

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ВТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СР

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ЧТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ПТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... *ч.* ..... *м.*

СБ

- ○
- ○
- ○

Время на подготовку: ..... *ч.* ..... *м.*

ВС

- ○
- ○
- ○ *Подвести итоги недели*

Время на подготовку: ..... *ч.* ..... *м.*

ЗАДАЧИ НЕДЕЛИ № 2

СПРИНТ № 2

Составь список задач на неделю. *Все задачи, которые помогают тебе продвинуться в достижении целей спринта, зафиксируй в соответствующих колонках. Сфокусируйся на них в первую очередь. Все прочие дела укажи в списке «остальных задач».*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Остальные задачи

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕДЕЛИ № 2

Оцени результаты недели. *В воскресенье потрать 15–20 минут на подведение итогов. Укажи, чего удалось добиться в учебных целях и как планируешь улучшить свои результаты в будущем.*

ПН

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ВТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СР

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ЧТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ПТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СБ

- ○
- ○
- ○

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ВС

- ○
- ○
- ○ Подвести итоги недели

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ЗАДАЧИ НЕДЕЛИ № 3

СПРИНТ № 2

Составь список задач на неделю. *Все задачи, которые помогают тебе продвинуться в достижении целей спринта, зафиксируй в соответствующих колонках. Сфокусируйся на них в первую очередь. Все прочие дела укажи в списке «остальных задач».*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Остальные задачи

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕДЕЛИ № 3

Оцени результаты недели. *В воскресенье потрать 15–20 минут на подведение итогов. Укажи, чего удалось добиться в учебных целях и как планируешь улучшить свои результаты в будущем.*

ПН

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ВТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СР

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ЧТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ПТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СБ

- ○
- ○
- ○

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ВС

- ○
- ○
- ○ *Подвести итоги недели и спринта*

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

великих мыслей

ДЛЯ ~~ЗАМЕТОК~~

Спринт №3

Старт:

Финиш:

+ 3 недели



ЦЕЛИ СПРИНТА №3

Старт:

Определи цели на ближайшие 3 недели.
Например: освоить блок «Политика» из курса обществознания, делать не более трех ошибок в первой части экзамена, научиться писать сочинение.
Не забудь выбрать награду за успешное выполнение целей!

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Моя награда за успех: _____

ДАТА:

ПОДПИСЬ: _____

РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА №3

Финиш:

Оцени результаты спринта. *В конце спринта подведи итоги. Каких целей удалось добиться? Что не получилось и почему? Какой урок можно извлечь из этого? Подумай, что может сделать следующий спринт более успешным.*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Чему удалось научиться:

Что я могу улучшить в новом спринте:

ЗАДАЧИ НЕДЕЛИ №1

СПРИНТ №3

Составь список задач на неделю. Все задачи, которые помогают тебе продвинуться в достижении целей спринта, зафиксируй в соответствующих колонках. Сфокусируйся на них в первую очередь. Все прочие дела укажи в списке «остальных задач».

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Остальные задачи

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕДЕЛИ №1

Оцени результаты недели. В воскресенье потрать 15–20 минут на подведение итогов. Укажи, чего удалось добиться в учебных целях и как планируешь улучшить свои результаты в будущем.

ПН

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ВТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СР

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ЧТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ПТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СБ

- ○
- ○
- ○

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ВС

- ○
- ○
- ○ Подвести итоги недели

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ЗАДАЧИ НЕДЕЛИ № 2

СПРИНТ № 3

Составь список задач на неделю. *Все задачи, которые помогают тебе продвинуться в достижении целей спринта, зафиксируй в соответствующих колонках. Сфокусируйся на них в первую очередь. Все прочие дела укажи в списке «остальных задач».*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Остальные задачи

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕДЕЛИ № 2

Оцени результаты недели. *В воскресенье потрать 15–20 минут на подведение итогов. Укажи, чего удалось добиться в учебных целях и как планируешь улучшить свои результаты в будущем.*

ПН

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ВТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СР

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ЧТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ПТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СБ

- ○
- ○
- ○

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ВС

- ○
- ○
- ○ *Подвести итоги недели*

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ЗАДАЧИ НЕДЕЛИ №3

СПРИНТ №3

Составь список задач на неделю. *Все задачи, которые помогают тебе продвинуться в достижении целей спринта, зафиксируй в соответствующих колонках. Сфокусируйся на них в первую очередь. Все прочие дела укажи в списке «остальных задач».*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Остальные задачи

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕДЕЛИ №3

Оцени результаты недели. *В воскресенье потрать 15–20 минут на подведение итогов. Укажи, чего удалось добиться в учебных целях и как планируешь улучшить свои результаты в будущем.*

ПН

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ВТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СР

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ЧТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ПТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СБ

- ○
- ○
- ○

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ВС

- ○
- ○
- ○ *Подвести итоги недели и спринта*

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

великих мыслей

ДЛЯ ~~ЗАМЕТОК~~

Спринт №4

Старт:

Финиш:

+ 3 недели



ЦЕЛИ СПРИНТА №4

Старт:

Определи цели на ближайшие 3 недели.
Например: освоить блок «Политика» из курса обществознания, делать не более трех ошибок в первой части экзамена, научиться писать сочинение. Не забудь выбрать награду за успешное выполнение целей!

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Моя награда за успех: _____

ДАТА:

ПОДПИСЬ: _____

РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА №4

Финиш:

Оцени результаты спринта. *В конце спринта подведи итоги. Каких целей удалось добиться? Что не получилось и почему? Какой урок можно извлечь из этого? Подумай, что может сделать следующий спринт более успешным.*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Чему удалось научиться:

Что я могу улучшить в новом спринте:

ЗАДАЧИ НЕДЕЛИ №1

СПРИНТ №4

Составь список задач на неделю. *Все задачи, которые помогают тебе продвинуться в достижении целей спринта, зафиксируй в соответствующих колонках. Сфокусируйся на них в первую очередь. Все прочие дела укажи в списке «остальных задач».*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Остальные задачи

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕДЕЛИ №1

Оцени результаты недели. *В воскресенье потрать 15–20 минут на подведение итогов. Укажи, чего удалось добиться в учебных целях и как планируешь улучшить свои результаты в будущем.*

ПН

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ВТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СР

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ЧТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ПТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СБ

- ○
- ○
- ○

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ВС

- ○
- ○
- ○ *Подвести итоги недели*

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ЗАДАЧИ НЕДЕЛИ № 2

СПРИНТ № 4

Составь список задач на неделю. *Все задачи, которые помогают тебе продвинуться в достижении целей спринта, зафиксируй в соответствующих колонках. Сфокусируйся на них в первую очередь. Все прочие дела укажи в списке «остальных задач».*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Остальные задачи

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕДЕЛИ № 2

Оцени результаты недели. *В воскресенье потрать 15–20 минут на подведение итогов. Укажи, чего удалось добиться в учебных целях и как планируешь улучшить свои результаты в будущем.*

ПН

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ВТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СР

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ЧТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ПТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СБ

- ○
- ○
- ○

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ВС

- ○
- ○
- ○ Подвести итоги недели

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ЗАДАЧИ НЕДЕЛИ № 3

СПРИНТ № 4

Составь список задач на неделю. *Все задачи, которые помогают тебе продвинуться в достижении целей спринта, зафиксируй в соответствующих колонках. Сфокусируйся на них в первую очередь. Все прочие дела укажи в списке «остальных задач».*

Экзамен № 1:

Экзамен № 2:

Экзамен № 3:

Экзамен № 4:

Остальные задачи

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕДЕЛИ № 3

Оцени результаты недели. *В воскресенье потрать 15–20 минут на подведение итогов. Укажи, чего удалось добиться в учебных целях и как планируешь улучшить свои результаты в будущем.*

ПН

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ВТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СР

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ЧТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

ПТ

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- ○
- ○
- ○

Остальные задачи:

Достижения дня:

Сколько времени заняла подготовка: ..... ч. ..... м.

СБ

- ○
- ○
- ○

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

ВС

- ○
- ○
- ○ *Подвести итоги недели и спринта*

Время на подготовку: ..... ч. ..... м.

великих мыслей

ДЛЯ ~~ЗАМЕТОК~~

Приложение

Как работать с планером



ЦЕЛИ СПРИНТА №1

Старт: 21.02

Определи цели на ближайшие 3 недели.
Например: освоить блок «Политика» из курса обществознания, делать не более трех ошибок в первой части экзамена, научиться писать сочинение. Не забудь выбрать награду за успешное выполнение целей!

Экзамен № 1: Обществознание

1) Изучить 1 и 2 главу Конституции РФ, отработать 23 задание
2) Потренироваться делать 24 задание, подготовить 25 планов к блоку «Право»
3) Составить сборник законов для блока «Право» и выучить их.
4) Составить словарик с 80 терминами из политики и права, выучить их.

Экзамен № 2: Математика

1) Решать тестовую часть максимум с одной ошибкой.
2) Отработать задачу №12 и изучить критерии проверки.
3) Отработать задачу №14 (все возможные прототипы).

Экзамен № 3: Русский язык

1) Отработать задания (9–15) из орфографического блока.
2) Составить орфоэпический словарик. Выучить правильное произношение частотных слов (задание 4).
3) Научится определять проблему и позицию текста

Экзамен № 4: English

1) Perfect Tense: отработать маркеры времени.
2) Writing — сделать таблицу и вызубрить клише.
3) Speaking №3,4 по онлайн-тренажеру McMillan.

Моя награда за успех: На три дня поеду в Сочи! Отдыхать!

ДАТА: 21.02 ПОДПИСЬ: 

РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА №1

Финиш: 20.03

Оцени результаты спринта. В конце спринта подведи итоги. Каких целей удалось добиться? Что не получилось и почему? Какой урок можно извлечь из этого? Подумай, что может сделать следующий спринт более успешным.

Экзамен № 1: **Обществознание**

Ставить более четкие, измеримые цели. Сложно учить законы из списка нормативных актов в спецификации, попробую выписать из них самое важное.

Экзамен № 2: **Математика**

Не удалось проработать задание №12, необходимо было более основательно разобраться с теорией при решении тригонометрических уравнений. Нужно следить за временем, при решении I части не укладываюсь в тайминг.

Экзамен № 3: **Русский язык**

Изучила критерии оценивания сочинения. Умею определять проблему и позицию текста. Возникают сложности при подборе примеров-иллюстраций. Добилась идеальной постановки ударений, выучила весь орфоэпический словарик. Отработала задания 9-15.

Экзамен № 4: **English**

Больше времени уделять грамматике, особенно Passive, разобраться с суффиксами и приставками. Отлично показало эффективность прослушивание подкастов BBC, надо продолжать!

Чему удалось научиться: Смогла добиться ежедневной проработки материала по трем экзаменам. К концу спринта адекватно рассчитывать силы и время при постановке дневных задач. Смогла выполнить поставленные цели по первой части всех трёх экзаменов.

Что я могу улучшить в новом спринте: Нужно более последовательно ставить цели на спринт и неделю. При постановке цели на спринт консультироваться со своими преподавателями, нужен взгляд со стороны. Больше отдыхать, но меньше зависать в соцсетях!

ЗАДАЧИ НЕДЕЛИ №1

СПРИНТ №1

Составь список задач на неделю. Все задачи, которые помогают тебе продвинуться в достижении целей спринта, зафиксируй в соответствующих колонках. Сфокусируйся на них в первую очередь. Все прочие дела укажи в списке «остальных задач».

Экзамен № 1: Обществознание

1) Почитать методические рекомендации для экспертов.
2) Выучить 20 терминов по политике.
3) Сделать 10 заданий по Конституции РФ

Экзамен № 2: Математика

1) Теория вероятностей №2-10.
2) Геометрия №3, 5.
3) Уравнения и текст задачи, преобразование выражений № 1, 4, 7, 8.
4) Задача с экономическим содержанием (?)

Экзамен № 3: Русский язык

1) Задание 15. Н и НН в разных частях речи. Выполнить тесты с 9-15.
2) Довести до автоматизма (!) Н и НН в разных частях речи.
3) Выучить правила: правописания суффиксов, личных окончаний (задание 12).

Экзамен № 4: English

1) Отработать №3, 4 по тренажеру McMillan.
2) Решить три варианта.

Остальные задачи

1) Получить волонтерскую книжку.
2) Закрыть хвосты по биологии.
3) Узнать про день открытых дверей во ВШЭ.

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕДЕЛИ №1

Оцени результаты недели. В воскресенье потрать 15–20 минут на подведение итогов. Укажи, чего удалось добиться в учебных целях и как планируешь улучшить свои результаты в будущем.

Обществознание: термины плохо учатся! Попробовать найти определения попроще, составить карточки на Quizlet.
Математика: не укладываюсь во время. Тайминг! Попробовать засекать время и тренировать I часть.
Русский: делаю задания 9–15 почти без ошибок. Хоть и выучила правила, остались проблемы с Н и НН.
English: нужна помощь репетитора, чтобы разобраться с Passive.

ПН 21.02

Задачи дня:

Выбери приоритетные задачи дня.
Что нужно сделать в первую очередь,
чтобы знать, что день прошел не зря?

- [x] Отработать 24 задание.
- [ ] Повторить теорию по производным.
- [x] Сделать карточки по политике.

Остальные задачи:
Послушать подкасты Арзамас в дороге, прочитать статью про судебные прецеденты.

Достижения дня:

Написала 3 плана по праву.

Сделала 16 карточек с терминами по политике.

Разобралась с долгами по литературе в школе.

Сколько времени заняла подготовка: 2 ч. 15 м.

