Составьте расписание с границами после обязательств

Дата: 2026-10-25

Сначала внесите уроки, встречи, дорогу и общие обязанности. У блока должны быть начало, конец, конкретный результат и подготовленные материалы. Оставьте переходы. В примере свободное утро занято небольшим отчётом; ученик может заменить результаты повторением или заданием. Учитель ставит блоки вокруг реальных уроков, не копирует утро как свободное.

Три рабочих блока дают 120 минут. Два промежутка по 15 минут добавляют 30 минут, поэтому всё плановое окно длится 150 минут. Не называйте каждую минуту окна производством. При новом поручении решите, что оно заменяет.

Заполните пустые строки своими примерами.

Плановое время	Работа	Условие готовности
09:00-10:00	Черновик отчёта	Есть собственный ответ и пример
10:00-10:15	Переход / резерв	Материалы следующего действия готовы
10:15-10:45	Проверка расчётов	Рассуждения и итоги сверены
10:45-11:00	Переход / резерв	Незавершённое место записано
11:00-11:30	Проверка ссылок и передача	Ссылки работают, получение подтверждено
Мой блок		

Источники

- Google Calendar Help: create an event
- Google Calendar Help: focus time and eligible accounts
- Aeon, Faber & Panaccio (2021): time-management meta-analysis
- Masicampo & Baumeister (2011): plans and unfinished goals
- Ghibellini & Meier (2025): interruption, recall and resumption
- Wendsche, Weigelt & Syrek (2026): unfinished work and off-job thoughts