

# 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 и на отдельной страничке: [educarium.ru/planer](http://educarium.ru/planer)

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 четкими 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.

Ни пуха ни пера,  
команда Эдукарима

# 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! Bravo!



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 почитать на лаврах, продолжай трудиться.

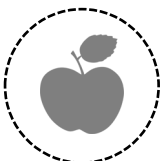


Написал пробник лучше всех в группе/в классе? Молодец, отметь это достижение и марши работай!

## 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.

---

---

---

---

---

---

---

---









## 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.

---

---

---

---

---

---

---

---







## **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.*

---

---

---

---

---

---

---

---





**СР**

[ ]

**Задачи дня:**

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

- .....
- .....
- .....

Остальные задачи: .....

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

**Достижения дня:**

[Grid area for achievements]

**ЧТ**

[ ]

**Задачи дня:**

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

- .....
- .....
- .....

Остальные задачи: .....

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

**Достижения дня:**

[Grid area for achievements]

**ПТ**

[ ]

**Задачи дня:**

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

.....

.....

.....

**Остальные задачи:**.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

**Достижения дня:**

[Dotted grid area for achievements]

**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.

---

---

---

---

---

---

---

---







**ПТ**

**Задачи дня:**

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

---

---

---

**Остальные задачи:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

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

**Достижения дня:**

**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.*

---

---

---

---

---

---

---

---



**СР**

**Задачи дня:**

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

- .....
- .....
- .....

**Остальные задачи:** .....

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

**Достижения дня:**

**ЧТ**

**Задачи дня:**

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

- .....
- .....
- .....

**Остальные задачи:** .....

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

**Достижения дня:**



## **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.*

---

---

---

---

---

---

---

---



ЧН

.....

**Задачи дня:**

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

- .....
- .....
- .....

Остальные задачи: .....

.....

.....

.....

.....

.....

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

**Достижения дня:**

.....

ВТ

.....

**Задачи дня:**

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

- .....
- .....
- .....

Остальные задачи: .....

.....

.....

.....

.....

.....

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

**Достижения дня:**

.....





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.

---

---

---

---

---

---

---

---









## **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.*

---

---

---

---

---

---

---

---

ЧН

[Dotted box for date]

**Задачи дня:**

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

- .....
- .....
- .....

Остальные задачи: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

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

**Достижения дня:**

[Dotted area for achievements]

ВТ

[Dotted box for date]

**Задачи дня:**

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

- .....
- .....
- .....

Остальные задачи: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

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

**Достижения дня:**

[Dotted area for achievements]



**ПТ**

**Задачи дня:**

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

- .....
- .....
- .....

**Остальные задачи:** .....

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

**Достижения дня:**

.....

**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.*

---

---

---

---

---

---

---

---



**ЧН**

.....

**Задачи дня:**

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

- .....
- .....
- .....

**Остальные задачи:** .....

.....

.....

.....

.....

.....

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

**Достижения дня:**

.....

**ВТ**

.....

**Задачи дня:**

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

- .....
- .....
- .....

**Остальные задачи:** .....

.....

.....

.....

.....

.....

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

**Достижения дня:**

.....





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.

---

---

---

---

---

---

---

---









## **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.*

---

---

---

---

---

---

---

---





**ПТ**

**Задачи дня:**

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

- .....
- .....
- .....

**Остальные задачи:** .....

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

**Достижения дня:**

.....

**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.*

---

---

---

---

---

---

---

---









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 главы 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 словарь 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 варианты).

## Экзамен № 3: *Русский язык*

1) Отработать задания (9-15) из орфографического блока.

2) Составить орфоэпический словарь. Выучить правильное произношение частотных слов (задание 4).

3) Научиться определять проблему и позицию текста

## Экзамен № 4: *English*

1) Perfect Tense: отработать маркеры времени

2) Writing — сделать таблицу и выудрить клише.

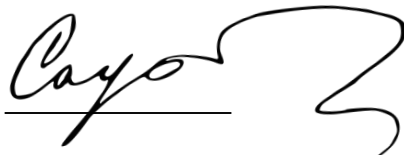
3) Speaking №3,4 по онлайн-тренажеру McMillan.

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 1 части не укладываться 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 словарь. 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 NN в разных частях речи. Выполнить тесты с 9-15.
- 2) Довести до автоматизма (!) Н и NN 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) Закрывать 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 укладываются во время. Тайминг! Попробовать засекаать время и тренировать 1 часть.*

*Русский: делаю задания 9-15 почти без ошибок. Хотя и выучила правила, остались проблемы с Н и NN.*

*English: нужна помощь репетитора, чтобы разобраться с Passive.*



ЧН 21.02

**Задачи дня:**

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

Отработать 24 задание.

Повторить теорию  
 по производным.

Сделать карточки  
 по политике.

**Остальные задачи:**

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

Сколько времени заняла подготовка: 2 ч. 15 м.

**Достижения дня:**

Написала 3 плана по праву.

Сделала 16 карточек с  
 терминами по политике.

Разобралась с долгами  
 по литературе в школе.





*Создано с любовью для друзей Эдукарума.  
Если ты дошёл до этой страницы,  
у тебя точно всё получится!  
Ни пуха ни пера!*