

## Лексические задания для РКИ (С1) на тему "Трудоголизм и прокрастинация"

---

### Задание 1: Найдите фразеологизмы

Подберите фразеологизмы, связанные с темами работы, отдыха и прокрастинации. Объясните значение каждого и используйте в предложении.

#### Примеры фразеологизмов:

1. "Загонять себя в угол"
2. "Сидеть сложа руки"
3. "Ни свет ни заря"
4. "Камень с души свалился"

### Задание 2: Конструирование предложений

Составьте предложения, используя предложенные пары слов.

1. Стремление — карьера
2. Лень — самоконтроль
3. Переутомление — эффективность
4. Удовлетворение — результат
5. Ответственность — организация

---

### Задание 3: Найдите значения слов

Определите и запишите значение следующих слов, затем придумайте свои примеры предложений:

1. Профессиональное выгорание
2. Промедление
3. Самомотивация
4. Утомляемость
5. Срыв дедлайна

---

### Задание 4: Создайте контекст

Используйте данные слова и фразы, чтобы составить мини-диалоги о ситуациях на работе. Включите по два-три слова или выражения в каждый диалог.

#### Слова и выражения:

1. Бесконечные переработки
2. Личностный рост
3. Проблемы с дедлайнами

#### 4. Потеря мотивации

*Пример диалога:*

- **А:** Я снова откладываю задачу, хотя дедлайн уже на носу.
  - **Б:** Да, это и у меня проблема. Возможно, нам стоит подумать о личной мотивации и планировании времени.
- 

#### **Задание 5: Расширяем лексический запас (словосочетания)**

Составьте по два словосочетания с каждым словом, связанным с темой, и используйте их в предложениях.

1. Синдром выгорания (пример: синдром выгорания сотрудников, синдром выгорания в офисной работе)
2. Продуктивность
3. Организация времени
4. Упущенная возможность
5. Профессиональный рост

*Пример:* Синдром выгорания часто встречается у сотрудников, работающих без выходных.

---

---

#### **Задание 7: Поиск примеров**

Придумайте примеры из повседневной жизни, которые иллюстрируют следующие понятия:

1. Трудоголизм
2. Прокрастинация
3. Личная эффективность
4. Баланс между работой и отдыхом
5. Принятие ответственности

*Пример:* Трудоголизм — это когда человек даже в отпуске продолжает проверять почту и звонить по рабочим вопросам.

---

#### **Задание 8: Противоположные позиции**

Придумайте аргументы “за” и “против” следующих утверждений, затем обсудите их с партнёром.

1. Трудоголизм полезен для карьерного роста.
2. Прокрастинация иногда помогает находить новые идеи.
3. Без четкого графика невозможно быть продуктивным.

4. Лень — это всего лишь недостаток мотивации.
  5. Высокая ответственность всегда приводит к успеху.
- 
- 

### **Задание 9: Рефлексия и самооценка**

Ответьте на вопросы, используя новую лексику:

1. Когда вы испытывали профессиональное выгорание и как справлялись с этим?
2. Как вы относитесь к людям, которые склонны откладывать задачи на потом?
3. Что, по вашему мнению, помогает людям быть более продуктивными?
4. Насколько важно для вас отделять работу от личной жизни?
5. Какой совет вы бы дали тем, кто чувствует, что трудоголизм захватывает их жизнь?