



Один день из жизни Илона Маска

УРОВЕНЬ C1

1А

Посмотрите на фото. Как вы думаете, почему эти люди смогли добиться успеха? Что им нужно было для этого сделать?



1Б

Расположите способы достижения успеха по порядку от наиболее **1** к наименее **10** эффективному.

Обсудите ваши ответы в группе. Хотели бы вы добавить что-то к данному рейтингу?

- Упорный труд
- Креативность
- Позитивное мышление
- Повышение квалификации
- Чтение книг
- Планирование
- Работа с наставником
- Расширение полезных связей (нетворкинг)
- Уверенность в себе
- Наличие цели или мечты



1В

Есть ли человек, который является для вас авторитетом (примером для подражания) в профессиональной деятельности? На кого вы равняетесь, желая добиться успеха в профессии? Почему?

2

Составьте оптимальный распорядок дня для изображённых на фото людей. Какие пункты из указанных ниже нужно добавить или убрать? Сравните распорядок дня представителей разных профессий.



1



2



3



4

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Проверить почту

Проснуться

Лечь спать

Пообедать

Одеться

Принять душ

Составить список задач на день

Привести себя в порядок (например, причесаться, накраситься)

Заняться любимым хобби

Поработать на компьютере

Посидеть в интернете

Почитать новости

Сходить в ресторан

Заняться спортом

Выйти на прогулку

Провести встречи

Позавтракать

Поехать на работу

Выпить кофе

3А

Прочитайте предложения.

Объясните значения выделенных слов и фраз¹, подберите к ним синонимичные выражения.

1. На новой должности ей приходится работать днями и ночами без выходных. Не хотел бы я **быть в её шкуре**!
2. Родители научили меня быть объективным, обращать внимание на внутренний мир человека и **не судить по одежке***
3. В этом онлайн-магазине относятся к работе **по-раздолбайски***. Вчера мне прислали мой заказ, и там совсем не то, что я заказывал!
4. Он настоящий трудоголик и не признаёт **бесполезного времяпрепровождения**.
5. Если неделю **сидеть на фруктах и овощах***, можно сбросить вес.
6. Приезд твоей подруги — это не повод **забить на работу*** и ходить с ней по ресторанам в рабочее время!
7. Гиподинамия, как и слишком большие физические нагрузки, **плохо сказывается на здоровье человека**.
8. На лекции было столько информации, что у меня **закипели мозги***

¹ Обратите внимание! Выражения, обозначенные звёздочкой (*), являются разговорными — сфера их применения ограничена устной речью, общением в неформальной обстановке.

3^Б

Приведите ваши примеры с новыми словами и выражениями из задания 3А.

3^В

Обсудите вопросы с партнёром или в группе.

- Вы когда-нибудь **судили людей по одежке**?
- Корпоративы, по вашему мнению, – это продуктивный нетворкинг или **бесполезное времяпрепровождение**?
- Какие привычки могут **негативно сказываться на** продуктивности?

4^А

Что вам известно об Илоне Маске? Обсудите список определений ниже и решите, какие, на ваш взгляд, относятся к Маску. Дополните список вашими определениями.

4^Б

Ответьте на вопросы.

- Как вы думаете, какой распорядок дня у Илона Маска?
- Он усердно работает или иногда забывает на работу?
- Ест полезную еду или сидит на фастфуде?
- Предпочитает продуктивно проводить каждую свободную минуту или выбирает бесполезное времяпрепровождение?

В своих ответах вы можете использовать такие фразы, как

«по моему мнению», «наверное», «может быть», «на мой взгляд» и др.

Например:

Мне кажется, что Илон Маск правильно питается, потому что фастфуд и другая вредная еда плохо могут сказываться на его продуктивности.

5А

Прочитайте список советов по продуктивности от Илона Маска.

Посмотрите [видео на канале «Лайфхакер»](#)

и расставьте все пункты в том порядке, в котором они упоминаются в видео.



- А Не тратить время на бесполезные совещания
- Б Использовать специальную технику выполнения задач Timeboxing
- В Заниматься спортом хотя бы один раз в неделю
- Г Раз в день, утром, проверять почту
- Д Просыпаться рано, в 7 утра
- Е Не осуществлять коммуникацию через посредников
- Ж Заботиться о своём внешнем виде, выглядеть презентабельно
- З Быть строгим к себе и к подчинённым
- И Никогда не завтракать
- К Перед сном читать книги
- Л Не проводить время в социальных сетях
- М После пробуждения принимать душ
- Н Работать в обеденное время

5Б

Что вы думаете об этих советах? Какие из них могли бы повысить вашу продуктивность, а какие, скорее всего, не сработали бы?

6А

Дополните предложения словами или выражениями, которые, на ваш взгляд, подходят по смыслу.

1. Как говорит сам Илон, он работает около 80-100 _____.
2. Чтобы успеть отработать такое количество времени, он _____ в семь утра и _____ в час.
3. С утра он каждый день принимает душ и считает это своей самой лучшей _____.
4. Продолжительное время он сидел на кофеине, пил кофе и колу и понимал, что это очень плохо сказывается на _____, поэтому сейчас он выпивает чашечку кофе с утра, а потом сидит на диетической коле исключительно.
5. В течение всего рабочего дня он не пользуется социальными сетями и не отвечает на _____, потому что это трата времени.
6. Маск всегда выглядит презентабельно, то есть мы обычно видим его в костюмах, в рубашках, иногда он может _____ себе майки и джинсы.
7. Он не тратит время на еду, поэтому не завтракает, и на обед у него уходит где-то 5 минут – это в основном _____ во время какого-нибудь совещания.
8. Его кабинет и в Space X, и в Tesla находится _____, то есть все его работники видят, как Илон работает, и могут к нему обратиться напрямую.
9. После работы, если у него нет никаких _____, он идёт в спортзал.
10. Чтение, по мнению Илона Маска, – это тоже отличный способ отвлечься от работы и _____ свой мозг.

6^Б

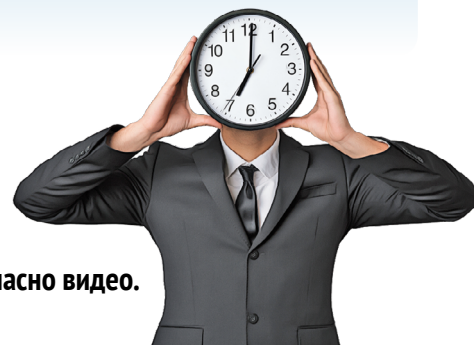
7^А

7^Б

Обсудите ваши ответы.
Затем посмотрите видео ещё раз и проверьте себя.

Удалось ли ведущей Ирине прожить свой день в стиле Илона Маска? Что ей мешало?

Прочитайте тексты, из двух вариантов в каждом пункте выберите тот, который точнее описывает день Ирины согласно видео.



1

- А** Её режим полностью сбился этой зимой. Ей предстояло встать в семь, но было сложно это сделать, поэтому она долго оставалась в кровати. В восемь ей удалось открыть глаза, и она сразу пошла в душ.
- Б** Зимой она с трудом встаёт к восьми. Она не хотела вставать в семь, но справилась и сразу пошла в душ, потому что нужно было настроиться на хороший день.

2

- А** Она очень любит завтракать и не может пить пустой кофе, потому что у неё болит желудок. Завтрак – это для неё определённая традиция, поэтому она сначала хорошо позавтракала, а потом пошла на работу.
- Б** Она съела с утра сыр, потому что не любит пить кофе на голодный желудок. Завтрак помогает ей настраиваться на новый рабочий день, к тому же она любит есть, поэтому не стала пропускать завтрак.

3

- А** Ирина выбирает естественность, носит вещи, в которых чувствует себя комфортно. На работу она пришла в строгой белой рубашке и джинсах, её внешний вид похвалили коллеги. В этот день она услышала много комплиментов. Но всё же она предпочитает другой стиль.
- Б** Ирина не тратит много времени на то, чтобы привести себя в порядок, например уложить волосы или накраситься. Она увереннее чувствует себя в комфортной, нестрогой одежде. В этот день она надела костюм и белую рубашку, и её коллеги отметили, как ей идёт такой стиль. Ей было очень приятно, хотя обычно она одевается по-другому.

4

- А** Она проводит бóльшую часть своего времени в социальных сетях: инстаграме, фейсбуке, вконтакте. В этот раз она вышла из социальных сетей и убрала телефон в шкаф, чтобы лишний раз к нему не подходить. Но всё-таки ей не удалось провести день без соцсетей, она не смогла побороть свою зависимость.
- Б** Если посмотреть на её 8-часовой рабочий день, то раз 15–20, если не больше, она заходит в такие соцсети, как инстаграм или вконтакте. Это не только её боль – коллеги тоже постоянно достают и проверяют свои телефоны. Чтобы лишний раз не подходить к телефону, она убрала его в шкаф и больше до конца рабочего дня к нему не прикасалась.

5

- А** Она составила список дел, но сразу всё пошло наперекосяк. Так как она работает не одна, а в коллективе, ей нужно учитывать не только своё время, но и время своих коллег. Например, им нужно было собраться на совещании, чтобы обсудить новые видео. Они переносили эту встречу несколько раз, но так и не смогли встретиться. Ей было очень некомфортно из-за того, что всё пошло не по плану.
- Б** Она распределила своё время и написала список дел. Так как Ирина работает в коллективе, кроме своего времени, ей нужно учитывать и время своих коллег. Так, в расписании она выделила двадцать минут на совещание, но из-за занятости коллег её график сдвинулся на целый час. Она чувствовала дискомфорт из-за того, что выбилась из графика.

6

- А** Ирина пошла на ужин в единственную французскую кофейню в городе. Так как Илон Маск много ест по вечерам, ей тоже пришлось это сделать. Она переживала из-за того, что потратит в кафе много денег, к тому же она не любит есть по вечерам. Во время ужина она продолжала работать, потому что её четырнадцать рабочих часов ещё не закончились.
- Б** Так как Маск любит французскую кухню, Ирина пошла в единственную в городе французскую кофейню. К сожалению, она не смогла поесть нормально, потому что думала о своём внешнем виде, к тому же она не любит есть по вечерам. Так как её рабочий день ещё не закончился, она продолжала работать во время ужина.

7

- А** Она отработала одиннадцать часов и очень устала. У неё болела голова, весь день она провела в стрессе, так как выбивалась из графика. Она успела сделать чуть больше дел, чем обычно, но взамен получила стресс.
- Б** Она отработала четырнадцать часов и ничего не получила, кроме больной головы и потраченных нервов. Конечно, она выполнила больше обычного объёма работы, но сильно нервничала весь день из-за того, что не успевала за графиком.

8А

**Составляете ли вы список дел на день?
Планируете ли, сколько времени будете выполнять каждое дело из списка?**

8Б

**Прочитайте совет от Ирины, касающийся планирования своего дня.
Вы с ним согласны?**

«Очень важный момент: не нужно ставить минимальное время, так вы ничего не добьётесь. Мы всегда идеализируем ситуацию; то есть если мне, например, нужно встретиться с человеком, а ехать до него 30 минут, я не думаю, что меня ждут пробки, что машина может сломаться или что с этим человеком какие-то ситуации произойдут. В нашей психике заложено свойство переоценивать свои возможности и силы. Не делайте так, ставьте среднее количество времени, потому что если поставить минимальное, вы будете выбиваться из графика, будете нервничать, и, естественно, ни о какой продуктивности и речи не может быть.»

8В

Сколько времени вы отводите на бытовые (например, помыть посуду или приготовить ужин) и рабочие дела? Напишите свой список дел на завтра и определите примерное время выполнения каждого дела.

Дела	Время выполнения
■ _____	_____
■ _____	_____
■ _____	_____
■ _____	_____
■ _____	_____
■ _____	_____
■ _____	_____

10^А

Посмотрите на список рекомендуемых Илоном Маском книг. Чему посвящены его любимые книги? Какие из них вам известны? А какие вы хотели бы прочитать и почему?



- «Властелин колец», Дж. Р.Р. Толкиен
- «Автостопом по галактике», Дуглас Адамс
- «Бенджамин Франклин. Биография», Уолтер Айзексон
- «Эйнштейн. Его жизнь и его Вселенная», Уолтер Айзексон
- «Конструкции, или почему не ломаются вещи», Джеймс Гордон
- «От нуля к единице: Как создать стартап, который изменит будущее», Питер Тиль
- Трилогия «Основание», Айзек Азимов
- «Луна – суровая хозяйка», Роберт Ханлайн
- «Последнее изобретение человечества», Джеймс Баррат
- «Искусственный интеллект. Этапы. Угрозы. Стратегии», Ник Бостром

10^Б

Какие книги, касающиеся ваших профессиональных интересов, вы могли бы порекомендовать? Расскажите или напишите о них кратко.

Автор урока: Анна Останина
a.ostanina@youlang.ru