



«Как распорядиться своим временем»

1. Хвалите себя всякий раз, когда распорядитесь своим временем разумно. Но будьте осторожны, не зазнайтесь!
2. Научитесь говорить «нет» без чувства вины. Если вас просят выполнить работу, а вы знаете, что у вас недостаточно времени, чтобы выполнить её, скажите «нет». Вы принесёте больше вреда, сделав работу наспех, чем отказавшись от неё с самого начала.
3. Планируйте то, что вы будете делать в течение дня. Составляйте распорядок следующего дня каждый вечер перед сном и строго придерживаетесь его. Но оставляйте немного времени на незапланированные мелочи (дополнительный урок, встречи и т.д.)
4. Ставьте перед собой цели и старайтесь достичь их к установленному вами сроку.
5. Научитесь слушать. Вы потратите ещё больше времени на переспрос и просьбу объяснить вам непонятные моменты.
6. Берегите своё здоровье. Принимайте витамины, соблюдайте режим дня, занимайтесь спортом. Время, проведённое в постели в больничной палате – потраченное впустую время.
7. Старайтесь совмещать ваши дела. Вместо четырёх поездок сделайте одну. Например: после школы зайдите сразу в библиотеку, потом сходите на дополнительные занятия по алгебре, по дороге домой позвоните важным людям, купите сразу хлеб. Так же по дороге домой можно слушать музыку и обдумывать примеры сочинения по русскому, которое вам сегодня задали в школе.
8. Учитесь на своих и чужих ошибках и не повторяйте их.
9. Научитесь распоряжаться своей энергией на весь день. Если вы устали, опустите голову на стол, постарайтесь не о чём не думать, расслабьтесь, успокойте дыхание, можете даже вздремнуть. Это упражнение занимает 10 минут. Вы проснётесь посвежевшим и полных новых жизненных сил.
10. Всё время носите с собой какую-либо книгу, чтобы читать, когда у вас появиться свободная минутка, а также блокнот, чтобы записывать туда разные ценные мысли, которые неожиданно приходят вам на ум.
11. Никогда не думайте о поражении. Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах, а не на слабых. Как известно, когда мы думаем о плохом, к нам и приходит плохое, а когда о хорошем – приходит самое лучшее! Позитивно смотри на жизнь! Вселенная помогает позитивным людям!
Жизнь слишком коротка, чтобы проживать ее с кислой физиономией.
12. По мере возможностей совмещайте разные виды деятельности. Например: смотря телевизор, зашивайте что-нибудь или чистите обувь.
13. Держитесь от людей, которые отнимает у вас время. Например: ваша подруга, которая вечно долго собирается, и из-за которой вы постоянно опаздываете куда-либо.
14. Не тратьте своё лучшее время на чтение газет, просмотр телевизионных передач, телефонные разговоры.
15. Отдыхайте разумно: не тратьте своё время на телевизор, а лучше сделайте прогулку или пообщайтесь с друзьями.
16. Если цель кажется вам недостижимой, что ни одна задача не бывает слишком трудной, если разделить её на множество частей. Есть такая фраза: «Если десять минут прошли, то уже безвозвратно. Раздели свою жизнь на кусочки по десять минут и не позволяй пропасть даже мгновению».
17. Учитесь общаться! Ходите на разные занятия, больше общайтесь с людьми, следите за своей речью!
18. Будьте лидером! Но если вы лидер – вы образец! Не забывайте об этом!
19. Становитесь старше! Показывайте родителям и друзьям, что вы уже серьёзный, взрослый человек. Доказывайте своими поступками и делами, что вы сильные! Тем самым, вы заметете, что вас начнут уважать и ценить!
20. Память может подвести, поэтому не стесняйся записывать всю полезную и интересную информацию. Держите эти записи, ежедневник под рукой.
21. Начинайте делать дела с самых важных. Не разбрасывайтесь, перескакивая от одного дела к другому.
22. Откладывать трудное и неприятное дело бесполезно. Это не избавит вас от необходимости их выполнять, а тревога и нервозность при этом только возрастает.
23. Лучше меньше, да лучше. Рассчитывайте время с запасом. Если вам лучше работается с утра, то лучше делайте трудные дела с утра, а то что не требует особых усилий, можно сделать и вечером.
24. Не стесняйся просить и давать поручения. По – настоящему организованный человек может подключить к работе своих друзей, близких людей.
25. Позаботьтесь о том, чтобы вам не мешали. Приступив к делу, старайтесь не отвлекаться. Отключите сотовый, телевизор, музыку.
26. Не запускайте свое рабочее место. Исследования показали, что на поиск нужных бумаг в году уходит в среднем 17 дней.

Педагог-психолог МБУДО «ДТДиМ»

Раченкова Екатерина Александровна