

Памятка «Научись управлять своим временем!»

1. Определите цель . Если вы не знаете куда идете, то никогда не узнаете, дошли или нет. Поэтому, прежде всего, четко определите цель. Выполняя свою работу, задавайте себе вопрос: « Приближает ли меня то, что я делаю в данный момент, к достижению моей цели?»

2. Составьте план. Не старайтесь втиснуть в него все несделанное с начала года. Лучше наметьте два- три дела из тех, что давно откладывали. Выпишите на листок все важные дела на неделю, месяц, год и пусть они будут у вас перед глазами. Это очень важно. Планы, которые держатся в голове, легко отвергаются, а составленный письменно план имеет психологический эффект самомотивации к работе. Ваша активность становится более целенаправленной к работе. Кроме того, письменные планы обеспечивают разгрузку памяти.

3. Наметьте сроки. Это испытанный способ от разговора перейти к делу. Секрет соблюдения сроков прост: не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня. «Завтра»- это отговорка лентяев. Решили - действуйте! Ваш девиз – «Сегодня!». Установив точные сроки выполнения дел, вы можете избежать нерешительности, промедления и откладывания дел.

4. Придумайте стимул. Он поможет сделать то, чего не хочется.

5. Начните с главного. Что именно для вас главное - самое срочное или самое важное – решите сами, заодно и установите очередность дел.

Предлагаем вам метод психолога Спенсера Джонсона, который помогает каждому желающему достигать лучших результатов. Хотите попробовать? Тогда — действуйте!

- | |
|---|
| 1. Я спокойно обдумываю, чего хочу (достичь, научиться, каким быть и т.п.) |
| 2. Я записываю свои цели от первого лица, в настоящем времени.
<i>Пример: «Я лучше слушаю объяснения в классе, и теперь быстрее выполняю домашние задания»</i> |
| 3. Я излагаю цели кратко — чтобы прочесть их всего за одну минуту |
| 4. Я стараюсь описать хорошие чувства , которые связаны с достижением цели.
<i>Пример: «Я с радостью получаю четверку по математике»</i> |
| 5. Я устанавливаю срок , когда цель будет достигнута.
<i>Пример: «Я спокойно получаю «5» 13 декабря на контрольной работе по физике»</i> |
| 6. Перечитывая цель, стараюсь пережить те хорошие чувства, которые связаны с ее достижением |
| 7. Я несколько раз в день выделяю 1 минуту, чтобы перечитать свои цели и чтобы понять, в чем мое поведение соответствует их достижению (что я реально делаю для их достижения) |

8. Если мои действия помогают достичь цели — **ОТЛИЧНО!** — я тут же проговариваю себе, **что именно делаю правильно** (или почти правильно) — запоминаю свои хорошие чувства по этому поводу — продолжаю с успехом, ставлю новые цели

9. Если мои действия не соответствуют целям — **ВНИМАНИЕ!** — я честно и конкретно говорю себе, **что именно сделано неверно** — я чувствую свой промах. Чем хуже я себя чувствую, тем лучше усвою, что мне совсем не нужны такие действия. — Я хозяин своему поведению, **я выбираю**, как мне поступать — перенацеливаю свое поведение, уточняю цели

Работа наших биологических часов

Время для ремесла. Лучшая работоспособность наших рук- между 15-16 часами.

Часы для спорта – 13ч.30м.

Часы слабости, пониженного кровяного давления- между 4 и 5 часами.

Слепые часы.Хуже всего водители видят в 2 ч. Ночи.

Острое ощущение одиночества между 20 и 22 часами.

Школьникам хронобиологи советуют делать уроки с 16.30 до 18 часов.

Важные дела лучше планировать на период между 10-12 часами.

Нужно учитывать также и собственные биоритмы. Например, «жаворонки» просыпаются рано и наиболее активны в первой половине дня. У «сов» пик работоспособности приходится на вечер. А так называемые « аритмики» действуют по обстоятельствам.