

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