

Памятка «Тайм-менеджмент для школьника»

(рекомендовано учащимся 5-11 классов)

- Чтобы узнать цену одного ГОДА, спроси студента, который подошел к последним экзаменам.*
- Чтобы узнать цену одного МЕСЯЦА, спроси мать, которая родила ребенка слишком рано.*
- Чтобы узнать цену одной НЕДЕЛИ, спроси издателя еженедельного журнала.*
- Чтобы узнать цену одного ЧАСА, спроси влюбленных, ожидающих встречи.*
- Чтобы узнать цену одной МИНУТЫ, спроси кого-то, кто опоздал на поезд, самолет или автобус.*
- Чтобы узнать цену одной СЕКУНДЫ, спроси того, кто пережил несчастный случай.*
- Чтобы узнать цену одной МИЛЛИСЕКУНДЫ, спроси того, кто на Олимпийских Играх получил Серебряную медаль.*

1. Заведите себе «дневник времени» (или личную рабочую книгу). Она одновременно может служить вам и календарем, и средством для планирования времени, и записной книжкой.
2. Правильно распределяйте дела во времени.
 - *составление списка дел;*
 - *упорядочение дел в списке (подумайте и запишите, в каком порядке вы будете завтра выполнять намеченные мероприятия);*
 - *разделение списка на два: список регулярных дел и список прочих дел.*
3. Если в течение дня вы выполнили запланированные дела, поставьте «+», если не сделали – поставьте «-».
4. После того, как вы обдумаете выполненные и невыполненные дела, составьте план на новый день, включив в него те дела, которые вы не успели доделать.
5. Маленькие дела на 3 минуты необходимо делать сразу. Дела, на выполнение которых нужно больше, чем 3 минуты, нужно сделать в ближайшее время.
6. Начатое дело доводите до конца, иначе вы снижаете свою эффективность в 5 раз.

Словарь понятий.

Обязательность – обязательный – добросовестный, ответственный, всегда готовый оказать содействие, помощь.

Организованность – организованный – планомерный, отличающийся строгим порядком, собранностью, самодисциплиной, умением действовать точно и планомерно.

Собранность – собранный – умеющий сосредоточить свои мысли, волю, чувства на чем-либо одном, главном.

Подготовила педагог-психолог Батечко О.В.

МБОУ «Гимназия №18» 2020 год