

## **Памятка для родителей и школьников: «Как сберечь время».**

### **Сосредоточьтесь на главном.**

Запишите на листке (или в блокноте) в порядке их важности самые срочные дела и выполняйте их обязательно до конца. Если за день вы закончите только одно дело или два, на завтра вы снова распределите то, что следует выполнить по степени важности.

### **Придумайте себе стимул.**

Мы лучше делаем то, что нам хочется делать. Поэтому постарайтесь как-то превратить свои занятия из «надо» в «хочется» - и продуктивность вашей деятельности повысится почти автоматически.

### **Установите твердые сроки.**

Один из способов связать себя обязательством - назначить для выполнения определенного задания твердый срок. Одно дело сказать себе: «Я подготовлюсь к контрольной при первой же возможности...» И совсем другое решить: «Я подготовлюсь к контрольной, а потом пойду гулять». В первом случае вы найдете себе оправдания, во втором - ставите себя в определенные рамки. Но здесь нужно принять во внимание два момента, сроки должны быть реальными, и надо твердо держаться срока. Не расслабляйтесь и не утешайтесь рассуждением о том, что вы не сможете выполнить работу в срок, что срок можно перенести, - наоборот, будьте непреклонны к себе. Научитесь быть решительными. Не откладывайте дела со дня на день - решайте и действуйте.

### **Научитесь говорить «нет».**

Если вы не научитесь этому, то окажетесь вовлеченными в такие дела, которыми вы никогда не занялись бы по своей воле. Не увязайте в телефонных разговорах. Телефон - незаменимое средство экономии времени. Но остерегайтесь поддаться искушению поболтать по телефону.

### **Приобретите привычку к записной книжке.**

При этом появится гарантия, что вы не будете забывать, упускать необходимые дела.

### **Досадные помехи.**

Добрые друзья, любящие поболтать, могут начисто провалить самые лучшие ваши намерения выдержать сроки. Вы можете сохранить их дружбу (и ваш график!), тактично дав понять, что вы в цейтноте.

### **Приступайте к делу сразу же.**

Многие, прежде чем приняться за работу, тратят много времени на посторонние дела (долго наводят порядок на столе, глядят в окно и т.д.), а потом удивляются, куда девалось время. Не мешкайте с делами, принимайтесь сразу же за их выполнение!

### **Используйте время полностью.**

Всегда есть возможность во время поездок в транспорте, какого-то ожидания занять несколько минут такими делами, как планирование своего дня, обдумывание предстоящих дел, просматриваем своих записок (записной книжки) и т.д..

### **Следите за тем, на что тратите свободное время.**

Если игра в мяч или другое занятие помогает вам отдохнуть и освежиться - прекрасно! Но не предавайтесь таким занятиям только потому, что так делают другие. Мы могли бы сберечь многие часы, если были бы чуть разборчивей при выборе кинокартин и телепередач, которые смотрим, книг и журналов, которые читаем. Например, в недельной программе телевидения лучше заранее пометить, что смотреть.

### **Меняйте, чередуйте занятия, дела.**

Это правило относится и к умственной деятельности - меняются предметы, занятия; и к смене труда физического - умственным, и наоборот.

### **Уважааете свое время.**

Попробуйте мысленно давать вашему времени какую-то оценку, и вы станете по-новому относиться к нему. Наряду с такими понятиями, как «труд», «трудолюбие», народная мудрость испокон веку относит к непреходящим ценностям и умение использовать время. Это нашло отражение в пословицах: «Искусство жить - в умении ценить время». «Кто не знает цену времени - себе самому цены не знает».