



САМООРГАНИЗАЦИЯ

*Педагог-психолог: Кузнецова
Любовь Геннадьевна*





**Первая задача в
самоорганизации
– это организация
экономного,
рационального
использования
времени**



«Воры и поглотители» времени

- Люди, которые отвлекают нас от дел лично или по телефону;
- Телевизор, телефон, Интернет, бесполезные дела;
- Неэффективно организованное пространство или обстоятельства;
- Неумение обрабатывать информацию.



Основа организации рационального использования времени

РЕЖИМ ДНЯ



- Первый шаг, который надо сделать для повышения эффективности использования рабочего времени – Это провести **ИНВЕНТАРИЗАЦИЮ** обычных временных затрат, анализ использования и потери времени
- Второй шаг – спланировать день по времени
- Третий шаг – выполнить свой план

Правила организации умственной деятельности

- Работайте в одно и то же время при одних и тех же условиях
- «Привычка к точному часу – это привычка к точному требованию к себе»
- Чередуйте умственную и физическую работу, труд и отдых
- Входите в работу постепенно. Сначала выполняйте работу средней трудности, через 20-30 минут принимайтесь за выполнение сложной работы и заканчивайте легкой.



Правила организации умственной деятельности

- Работу на запоминание выполняйте вечером, после выполнения всех умственных дел. На следующий день текст лучше повторить.
- После обеда отдохните. Полчасовой сон почти вдвое увеличит продуктивность интеллекта.
- «Всему свое время», - говорит пословица





«Тот, кто позволяет ускользнуть
своему времени, выпускает из
рук свою жизнь; тот, кто держит
в руках свое время, держит в
руках свою жизнь»

(Алан Лэкейн)