**БЕРЕГИТЕ ВРЕМЯ!**

Мы никогда не достигнем многих наших целей, если не возьмем под контроль наше время. Конечно, мы не можем полностью определять и распоряжаться своим временем. Но кто позволяет обстоятельствам диктовать и навязывать свои условия, тот становится рабом этих обстоятельств. Так, учащийся, который мало занимается, берет в руки книги только тогда, когда поджимают задания, перед контрольной или экзаменами. Обычно ему всегда нужно заниматься еще чем-то и много времени он проводит впустую. Иногда он даже не открывает книгу, а просто сидит и мечтает о чем-то, пишет что-то, рисует каракули. Он не осознает, что это не достижение, а потеря возможности: упущено время, необходимое для саморазвития. Бюджет времени нет необходимости подсчитывать. Он для всех одинаков: 24 часа в сутки. Проблема в том, как их провести. Немного времени и мыслей, затраченных на планирование рабочего дня, воздадутся сторицей. Поэтому прежде всего беритесь за решение этой проблемы. Подсчитайте, сколько времени вы проводите на занятиях, то есть то время, распределение которого не зависит от вас. Следующий шаг — определение времени, необходимого для самостоятельной учебы, отдыха, спорта. Это не так легко, как кажется. Количество часов в этом случае будет планироваться по-разному у различных людей. На нехватку времени жалуются чаще всего. Ею мы часто объясняем свои неудачи в самообразовании, личной жизни, отдыхе. Но попробуйте проанализировать свой один день от подъема до отбоя и вы увидите, как много времени ушло впустую. Утром задержались в постели, за завтраком часто отвлекались и затратили на него неоправданно больше времени, чем предполагали. Вечером «сидели» в телефоне, или смотрели по телевизору все передачи подряд, хотя многие из них не доставили никакого удовольствия. А сколько времени вы потеряли, когда ехали в автобусе или трамвае? Говорят, что время — деньги. Нет, время дороже денег. Время — это материя, из которой и состоит наша жизнь. Время нельзя одолжить, взять взаймы, оно невозвратимо. Как же беречь время? Вот несколько советов:

**1. Имейте план работы хотя бы на день** (ежедневник нужен не только бизнесмену). В этом плане запишите все важные и срочные дела, которые необходимо сделать в этот день. Лучше всего располагать в порядке важности, а потом по мере выполнения вычеркивать. Такое подведение итогов принесет чувство удовлетворения и радости.

2**. Имейте свою жизненную цель.** Ясность цели поможет вам с самого старта экономить время, так как многие зря тратят энергию и время лишь потому, что не знают, что им надо делать, что же они хотят.

3. **Приступайте к делу без раскачки.** Никакие советы тут не помогут. «Человек, помоги себе сам», — говорят мудрецы. Никто, кроме вас самих, не избавит вас от привычки откладывать дела. Начинайте работу тотчас, как только поняли ее суть. Народная мудрость выражает это словами: не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.

4. **Доводите начатое дело до конца.** Способ — это связать себя обязательством. «Я сделаю эту работу сегодня к 5 часам», — говорите вы себе. Этими словами вы ставите себя в определенные рамки. Всегда нужно определять конкретный результат работы, который вы хотите получить. И никаких себе поблажек. В этом проявляется воля.

5. **Используйте время полностью.** Дарвин сказал: «Я никогда не считал полчаса незначительным промежутком времени». Просто удивительно, как много могут дать минутные занятия, которые вы выкраиваете перед работой, едой, когда вы кого-нибудь ждете или куда-нибудь едете.

6. **Цените не только свое, но и чужое время.** Если встреча назначена в 10, то приходите вовремя. Раньше говорили, что «точность — это вежливость королей». В этом отношении все должны быть королями.

7. **Телефонные разговоры должны быть краткими.** Некоторые люди очень любят общаться по телефону. Не ввязывайтесь в такую пустую болтовню, а ведите разговор на деловом уровне. Чтобы не быть грубым и освободиться от назойливых разговоров на пустые темы, сошлитесь на то, что вас ждут люди или что вам необходимо срочно куда-то идти.

8. **Планируйте свободное время.** Здесь чаще всего тратим время непроизводительно. Пошли смотреть фильм, который вам не интересен, но зато с компанией, просидели целый час перед телевизором, но только устали, а не отдохнули. Пришел друг и уговорил вас пойти побродить по городу без всякой цели. Вам бы сказать ему «нет», но из-за мягкости характера вы согласились. Поэтому очень важно научиться властвовать собой, уметь говорить «нет» в таких случаях.

9. **Планируйте перспективное время.** Имейте календарь, в котором отмечаются важнейшие дела на следующие недели. Это поможет спланировать и рабочее, и свободное время, часы досуга. Хороший отдых повышает работоспособность.

10. **Не общайтесь с людьми, мешающими работать.**Часто наши благие намерения разлетаются в прах из-за людей, которые приходят в самое неподходящее для вас время. В результате таких посещений ваш план оказался невыполненным, дело незаконченным. Умейте тактично намекнуть таким людям на цейтнот в вашем бюджете времени, договоритесь встретиться позднее.

11. **Сокращайте время на телефон и ТВ.** Как ни парадоксально, но часто главным разрушителем наших планов самообразования является сотовый телефон и телевизор. Все уверены, что они — источник большого потока современной информации. Однако следует помнить ряд моментов, чтобы не попасть в их плен. Информация, полученная таким способом, отрицательно влияет на развитие образного мышления, словесно-логического мышления и памяти. Может быть поэтому новое поколение учащихся, с детства познающее мир через экран смартфона, компьютера, ТВ, а не через чтение книг, часто произносит фразу: «Я понимаю, а высказать свою мысль не могу». Для развития образного и словесно-логического мышления полезно чтение книг, слушание аудиозаписей художественных произведений, радиоспектаклей, так как в этом случае человек создает свои образы в ходе разворачивания сюжета книги. Когда новая информация воспринимается по нескольким каналам (зрительному, слуховому), она запоминается намного прочнее. При чтении книг человек устает меньше, чем при просмотре ТВ, т.к. читающий находится в творческом состоянии. В это время работают оба полушария головного мозга, происходит постоянное переключение работы одного полушария на другое и утомление наступает намного позже. Чтение книг и конспектирование включает три вида памяти — зрительную, образную, двигательную, активно работает воображение. Если же вы решили смотреть передачи по смартфону, ТВ, то необходимо помнить, что следует ограничить время просмотра двумя часами в день. Нельзя делать это в темной комнате, так как отключается переферийное зрение, что наносит ущерб нашим глазам.

Ответьте на вопросы, которые помогут вам увидеть, насколько правильно вы распоряжаетесь временем.

1. Рационально ли вы тратите время?

2. Часто ли у вас появляется чувство спешки?

3. Покушается ли ваша работа на время, отведенное для отдыха, сна?

4. Позволяете ли вы занимать время, отведенное для учебы, другими делами?

5. Много ли времени вы проводите, ничего не делая?

6. Откладываете ли вы работу на время после 11 вечера?

7. Когда вы отдыхаете, не появляется ли у вас чувство, что вы пренебрегаете учебой?

8. Позволяете ли вы друзьям чрезмерно распоряжаться вашим временем?

9. Когда вы занимаетесь, непроизвольно переключаетесь мыслями на какую-нибудь другую тему, а иногда непроизвольно начинаете мечтать о чем-либо другом?

10. Бывает ли так, что вы приняли какое-то решение, но случайный довод заставил вас изменить ваше решение, но затем вы возвращаетесь к старому решению, и так несколько раз?

11. Часто ли у вас появляется чувство, что встречи с друзьями прошли впустую?

Отвечая «да» на эти вопросы, вы тем самым подчеркиваете свои слабости в распределении времени, а когда человек знает 24 свои слабости, то ему легче их исправлять. Это как в медицине: правильная диагностика предопределяет успех лечения.

**УСПЕХОВ ВАМ!**