

Памятка учащимся «Как организовать свое свободное время»

Планирование времени — важная и неотъемлемая часть в жизни любого человека.

Мы часто сталкиваемся с ситуацией, когда целый день чем-то заняты, а в итоге результата никакого нет.

Выход из этого положения есть — необходимо составить распорядок дня. И не просто расписать задачи, а правильно организовать дальнейшую работу, чтобы постоянно держать контроль времени.

Составьте распорядок дня - чтобы всегда все успевать вовремя и не жаловаться на то, что не хватило времени, нужно жить по распорядку дня.

Избавьтесь от вредных привычек. Важно не потакать своим привычкам, а уметь бороться с ними, благодаря чему жить станет гораздо легче и проще.

Будьте динамичными - не позволяйте рутине захватить вашу жизнь. Делайте все, чтобы разнообразить серые будни.

Много читайте.

Займитесь спортом

Существует 5 главных правил, которыми пользуются многие предприниматели. Возьмите их на заметку и используйте в своей повседневной жизни.

Правило № 1 — С вечера составляйте план на следующий день.

Правило № 2 — В план пишите только те задачи, выполнение которых приносит вам удовольствие.

Правило № 3 — Расставьте задачи по важности, в порядке убывания.

Правило № 4 — Составляйте план на день отдыха.

Правило № 5 — Записывайте все идеи.

Соблюдая эти 5 правил, вы сможете правильно составлять распорядок дня и постоянно держать контроль времени.