**Материал, с которым должен ознакомиться учитель.**

**Тайм менеджмент** - техника управлением временем.

**Принципы тайм-менеджмента:**

**Главное внимание -главным вещам.**

Один из самых основных принципов заключается в том, что вы определяйте свою цель к которой стремитесь, и старайтесь уделять ей больше времени чем прочим делам.

**Организация и планирование** - наиболее комфортный план работы на предстоящее время. Организация и планирование очень важны, для того чтобы все успевать. Неорганизованный человек часто не знает что ему нужно делать именно сейчас и тратит свое время неэффективно.

**Не держать в голове дела, которые надо сделать.**

Очень интересный и удобный принцип ( сама им пользуюсь) для тех, у кого много дел, которые надо не забыть сделать,эти задачи постоянно мучают и создают стрессовые ситуации и неприятные условия для человека.Записывая на листочке, на телефоне( но лучше именно ЗАПИСЫВАТЬ), в блокноте дело , у человека на подсознательном уровне решаются несделанные задачи .

**Приемы тайм-менеджмента.**

**Правильно распределять время на работу,учебу,спорт,игры…**

Правильно распределение времени - очень важно, но как это делать?

Для начала надо узнать что именно вы хотите успевать делать. (Или же определить цели). Не нужно выписывать досконально каждую цель, достаточно просто знать ВАЖНЫЕ вещи.

После определения дел, перейдем к распределению. Не нужно строить плотный график, в любом случае будут какие-нибудь задержки. То что для вас важно, старайтесь уделять больше времени, менее важные и быстрые  дела, или вообще которые вам не нравятся старайтесь делать в первую очередь, тогда вам будет легче сконцентрироваться на самом важном.

**Составление планов на неделю.**

Составляя план на неделю вы учитывайте все внешние обстоятельства(занятия, контрольные работы, дни рождения,праздники…), например:” на этой неделе у меня с/р по геометрии, надо подготовиться” или “ На этой неделе у меня бал в четверг, у меня до сих пор нет туфель!”.

Но важно знать что составляя такой план надо записывать только те дела, на которых вы хотите сделать акцент: “Подготовиться к с/р; Купить туфли; Разобрать вещи в кладовке”.

Поскольку вы знайте что у вас будет на неделе, а также внешние обстоятельства,  вам будет легче распределять свое время, а также уделять время внезапным делам.

**Распределение большой и трудной задачи на маленькие.**

Этот принцип очень удобен, если вы хотите уложиться в сроки с какой-нибудь большой задачей, но не знайте как это лучше сделать. Например:вы хотите научиться играть на гитаре.Легко сказать! Но сложно выполнять. Ведь для хорошей игры на гитаре нужно знать аккорды, иметь хоть какую-нибудь технику и это не сделать за один раз.

Чтобы решить эту большую и трудную задачу достаточно распределить ее на несколько маленьких, мы сразу видим объем предстоящей работы, и с учетом времени распределяем задачи на дни (или на недели).

**Съесть лягушку.**

Прием этой задачи очень прост- сначала вы выполняете самые неприятные дела, потом сделав их вы можете спокойно сконцентрироваться на важных делах.

**Творческое задание.**

**Зачем его стоит провести?**

Это поможет ученикам уже сейчас задуматься над своим будущем, а также составить первые шаги к достижению своих целей, в соответствии с принципами и приемами тайм-менеджмента.

**Что требуется для проведения?**

**-**Бумага ( сколько учеников в классе столько и бумаги, но лучше с запасом на 2-3)

-Ручки, карандаши ( ученики пользуются своими пеналами)

-Парты,стулья. У каждого ученика должно быть место работы.

**Суть задания.**

В этом творческом задании ученики/ученицы нарисуют и опишут себя такими, какими они видят себя  будущем, так же у них будет задание написать и ответить на вопросы (Какой ты? Где ты живешь? Где ты работаешь? Чем ты занимаешься? Что нужно делать для того чтобы стать такими, какими они себя видят в будущем?).

**! Задание стоит разделить на 2 части:**

1 часть: Нарисуй и опиши себя.

2 часть: Переверни листок и напиши что нужно делать для того чтобы стать таким?

Задание стоит разделить на 2 части для того чтобы ученики не думали наперед: “Я хочу стать … Но мне же надо будет…. Я точно не смогу! лучше что-нибудь другое нарисую!” и не отвлекались.

**Вопросы для закрепления и проверки знаний учеников.**

Вопросы из жизни:

“ Олечка хочет стать дизайнером, что ей надо делать?”

“Васе нужно прочитать большую книгу до конца марта, как лучше всего ему это сделать?”

“Вика постоянно забывает дела которые она должна сделать, что ей нужно сделать?”

“Маше нужно убраться дома: помыть пол, протереть пыль, разобрать книжные полки, декорировать свою комнату к празднику … Маша не любит мыть пол и протирать пыль, с чего ей лучше начать?”

Вероника не умеет танцевать, а через неделю  бал в школе! Проще не пойти, но так хочеться! Как быстро научиться танцевать!