

ВРЕМЯ ! ? ...

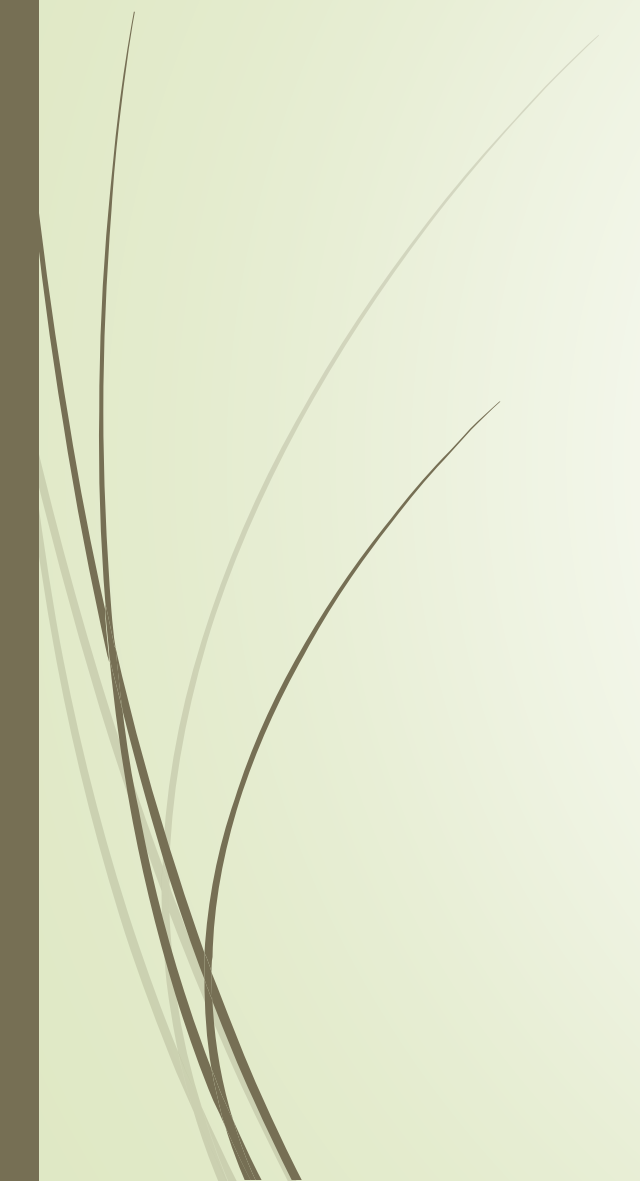


...Девочка помогала поднимать ящики со временем (которое уже прошло), одни были тяжелыми, а другие - легкими. Когда она спросила, почему одни - полные, другие - пустые, ей был дан ответ: Точно что пустые. Но только пустые те, которые едва поднимешь. Потому что это попусту потраченное время, на болтовню, на безделье, на пустые дела... А легкие наполнены действительно нужными полезными часами....









**Много ли можно
успеть за 1 день?**



Рекомендации:

- 1. Проведите анализ дня.
- 2. Начните планировать свои дела с расстановкой приоритетов.
- 3. Сделать работу за раз бывает трудно. Разбейте ее на небольшие подзадачи и выполняйте в удобном порядке.
- 4. Умейте сказать «нет». Чтобы правильно распределить свое время, нужно уметь отказываться от дел, не соответствующих вашим целям. Так Вы сэкономите не время и силы.
- 5. Используйте время с пользой (попали в пробку -почитайте что-нибудь). Даже 5 минут чтения – это уже хорошо.
- 6. Записывайте, а не держите в голове.
- 7. Определите часы активности.
- 8. Соблюдайте режим. Когда Вы ложитесь спать и встаете в одно и то же время, часов для восстановления требуется меньше. Не менее 10 сна.
- 9. Помните об отдыхе.

Примерный режим дня:



Подъём
7.00



Зарядка
7.10



Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой

12.50



Ужин 19-00

19-30
Отдых



Сон
20.30

SCRUM-доска



ОДНА ИЗ САМЫХ
НЕВОСПОЛНИМЫХ ПОТЕРЬ —
ПОТЕРЯ ВРЕМЕНИ.

