

# Повестка

- Команда «**ДНЯ** Графы и КО»
- Обучение в ША (расписаться в инструктаже, прислать данные)
- Выборы в СОШ
- Газета
- «Ералаш 2088»
- Фото-выставки, художественные выставки
- Оформление комнаты актива к конкурсу, к Новому Году
- Творческий вечер 20.11.15

# Тайм-менеджмент

Управление временем

*«Мало кто имеет достаточно времени,  
и все же каждый располагает всем временем,  
которое у него есть».*

Миф 1. Тайм-менеджмент – это жесткое планирование  
дня

Миф 2. Тайм-менеджмент не подходит для творческих  
личностей

Миф 3. Некогда заниматься тайм-менеджментом

Миф 4. Тайм-менеджмент – это сложно

Миф 5. Тайм-менеджмент убивает спонтанность и  
естественность в жизни

# Тайм-менеджмент

– это умение организовать свое время, успевать делать больше, уставая меньше, делать все вовремя, жить в режиме «несрочности».

# Нерациональное использование времени



# Нерациональное использование времени

1. Неправильно выбраны цели и приоритеты
2. Отсутствие сформированного письменного плана
3. Борьба со следствием, а не причиной
4. «Стрельба из пушки по воробьям»
5. «Телефон»
6. Компьютерные игры
7. Нерегламентируемое общение
8. Непродуктивные занятия
9. Неэффективная коммуникация

# ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Доведите до автоматизма то, что можно довести до автоматизма
- Занимайтесь только одним делом в каждый момент
- Ограничьте число дел, висящих рядом
- Делайте "цель" (помните зачем)
- Доверяйте своей интуиции.

# Приемы управления временем

## 1. Составляйте план на день

Выделяйте 10-15 минут для создания картины задач на день

План дня должен быть!

План – способ ориентироваться в изменяющихся обстоятельствах.

Напиши себе план, перед тем как делать уроки: когда ты разбиваешь

**«Жесткие» дела –  
изображаете «домик»**

**«Гибкие дела» –  
размахиваете руками**

## 2. «Каждое утро съедай лягушку»



Что делать с задачами, требующими обычно совсем немного времени, но являющимися неприятными (сленг: «лягушки»)?

«Каждое утро съедай лягушку» (испанская поговорка). Начав день со съедения одной «лягушки», ты весь день ходишь бодрый и радостный. Остальные дела – остались на следующие дни. Если утром «лягушку» не съест, она будет весь день маячить на горизонте и отравлять жизнь.

### 3. Дробите «слонов» на «бифштексы»



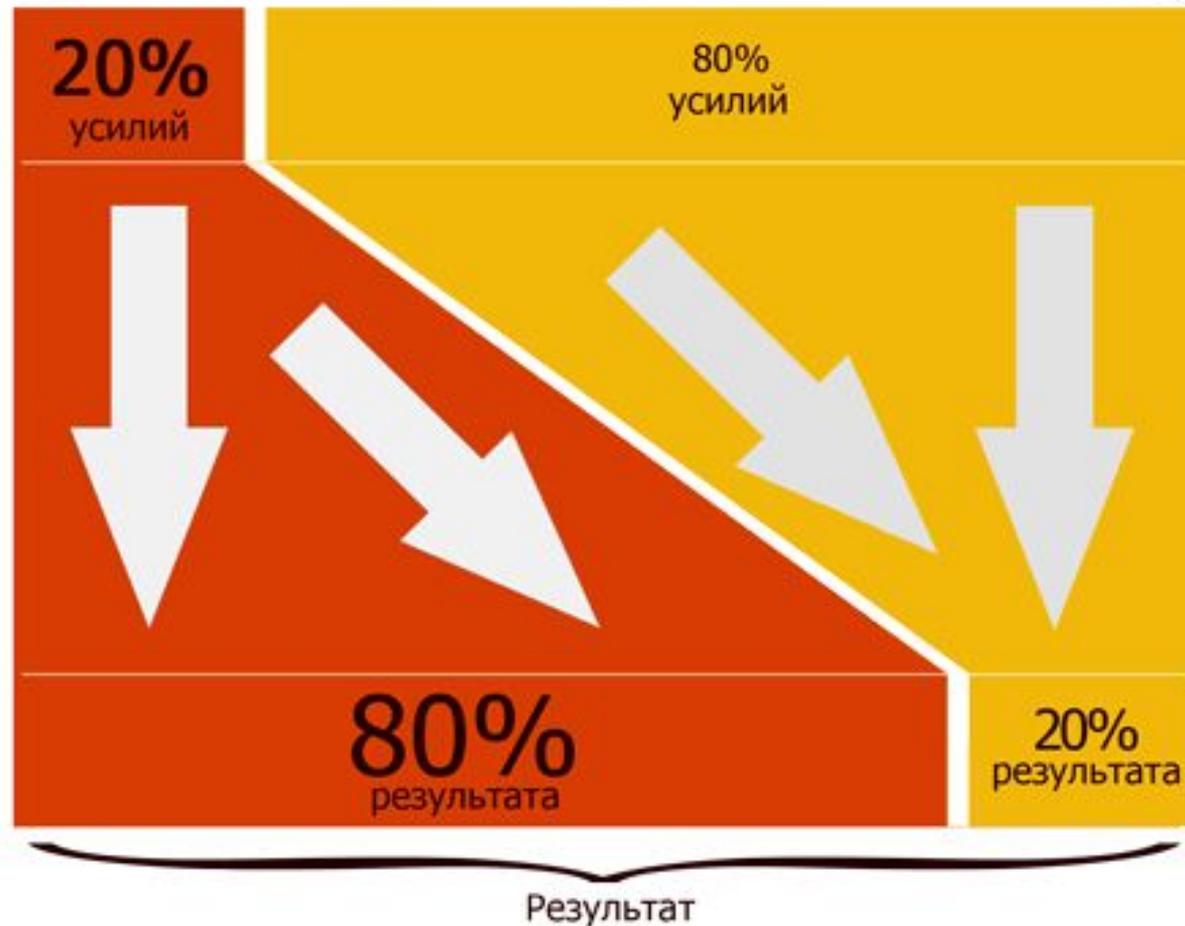
Как заставить себя выполнять очень крупные задачи (сленг: «слоны»)?

«Съесть слона» можно разрезав его на маленькие измеримые «бифштексы» и каждый день съесть один бифштекс

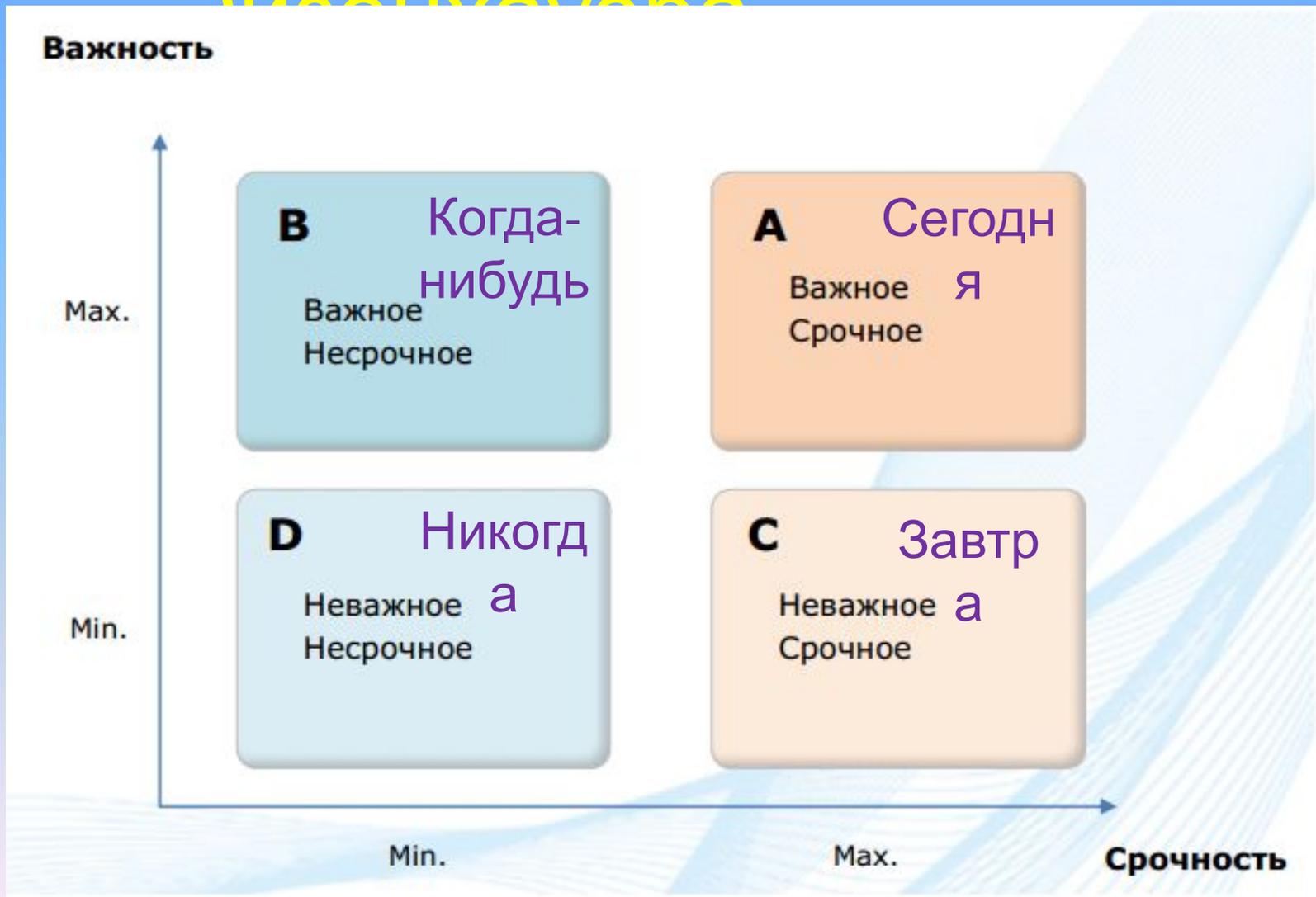
Важно нарезать «слона» именно на такие «бифштексы», каждый из которых действительно приближает к съедению «слона»

# 4. Принцип

## Парето



# 4. Матрица Эйзенхауэра



- застелить постель
- загрузить стиральную машинку;
- вытереть пыль;
- приготовить еду;
- покормить кошку.
- сделать уроки;
- выгулять собаку;
- вынести мусор;
- пропылесосить ковер
- пойти на курсы по английскому языку
- тренировка по боксу
- подготовить доклад по математике (на прошлом уроке ты получил двойку, надо закрыть)
- нарисовать портрет одноклассницы (ей просто захотелось иметь красивый портрет)
- обсудить с другом/подругой все новости по Skype
- проверить сообщения ВКонтакте
- погулять
- просмотреть новый видео-урок игры на гитаре
- посетить доктора
- самостоятельное изучение нанайского языка
- убрать разбитую вазу
- поиграть в компьютерную игру

## 5. «Правило 72-х часов».



Воплотить идею в реальность в течение 72-х часов (ближайшие 3-е суток).



## 6. Правило 20 минут.

- Кто занимается спортом 20 минут в день, тому не стоит беспокоиться о своем здоровье.
- Кто уделяет 20 минут в день уборке своего дома, тому не стоит переживать о беспорядке.
- Кто выделяет 20 минут в день на улучшение концентрации, тому не стоит беспокоиться о творческом кризисе.
- Кто выделяет 20 минут в день на слушание себя и ведения личных записей, тому не стоит беспокоиться о недостатке идей.
- Кто выделяет 20 минут на отдых, не следует опасаться переутомления и усталости.
- Кто читает полезную книгу хотя бы 20 минут в день, не стоит переживать о том, как стать экспертом.

## Домашнее задание

- в выходные распланировать свою неделю по матрице Эйзенхауэра,
- каждый день составлять план на день (можно вечером на следующий день),
- в течение недели жить по принципу «20 минут»,
- один раз использовать принцип «72 часов»,
- в следующие выходные отчитаться в группе ВК в обсуждении (Тайм-менеджмент: отчеты) в виде трех фотографий плана на день и положительных и отрицательных результатов, полученных за неделю