

Памятка для учащихся «Как рационально использовать свободное время»

*Чтобы всё успеть в этом современном мире,
необходимо планировать свой день.*

- ✓ Распредели свой день.
- ✓ Пораньше ложись спать и пораньше вставай.
- ✓ Утром делай зарядку.
- ✓ Уроки учи не сразу, как пришел из колледжа, а через час-два.
- ✓ После колледжа отдохни, но лучше активно, на свежем воздухе.
- ✓ Уроки делай днем.
- ✓ Поздно вечером не занимайся, так как мозг устал.
- ✓ Сначала выполни уроки по более трудным предметам.
- ✓ Посещай секцию или кружок.

Простые правила рационального использования времени:

- ✓ Напишите список важных дел.
- ✓ Записывайте дела в порядке важности и сложности.
- ✓ Занимайтесь только одним делом, не переключайтесь на мелочи.
- ✓ После выполнения какого-либо пункта плана зачеркните его и поставьте рядом количество времени, затраченного на его выполнение.

*«Умение распоряжаться временем –
один из важнейших факторов,
предопределяющих успех или
неудачу»*

Ульрих Зиверт

