

Witam na kolejnym spotkaniu zajęć Wychowanie do życia rodzinie

Temat: Efektywne gospodarowanie czasem



*Czas jest wszystkim*

*Śpiesz się powoli*

*Czas to pieniądz*

*Czas leczy rany*

*Szczęśliwi czasu nie liczą*

**Sposoby właściwego gospodarowania czasem pozwolą Wam dobrze wywiązać się z obowiązków szkolnym, domowych, zrelaksować się i rozwijać zainteresowania. Dobre rady na oszczędzanie czasu:**

1. Zastanów się i ułóż stojące przed Tobą zadania od najbardziej do najmniej ważnych. Napisz ile czasu możesz na nie przeznaczyć.
2. Skoncentruj się na najważniejszych zadaniach, a nie na dawnych porażkach czy problemach, które mogą się pojawić
3. Nie rób kilku rzeczy naraz. 4. Zmniejsz ilość przerw w pracy.
5. Kiedy masz do wykonanie duże zadanie, staraj realizować się je etapowo.
6. Każdego dnia przeznacz trochę czasu na relaks. Wygospodaruj sobie godzinę „świętego spokoju” – tylko dla siebie.
7. Zapamiętaj powiedzenie – „śpiesz się powoli”. Pracuj w optymalnym dla siebie tempie. Czasami wolniejsze tempo pracy jest lepsze od gorączkowego pośpiechu.
8. Bądź elastyczny w planowaniu swojego czasu. Zarezerwuj sobie trochę czasu na załatwienie spraw, których nie jesteś w stanie przewidzieć. Ważne jest, abyś nauczył się zachować spokój w nieprzewidywalnych sytuacjach.
9. Naucz się prowadzić kalendarz swoich zajęć. Planuj na piśmie zadania na dzień następnny.
10. Zastanów się nad obranymi celami modyfikuj je w razie potrzeby.
11. Pamiętaj, że niektórych zadań nie musisz realizować w ciągu jednego dnia. Rozłóż je w czasie.
12. Realizuj swoje cele tak, aby pod koniec dnia mieć poczucie sukcesu.

