

Классный час: «КАК УСПЕТЬ ВСЕ»

«Начало научного мышления,
извлечшего человека из животного состояния,
связано с измерением времени»,
- отмечал историк античной техники
Г. Дильс.

Содержание:

Часть 1

«За часом час» - история часов

Часть 2

«Как успеть все, все»

Цель: помочь ребятам проверить:

- 1) их отношение по времени (применяя метод тестирования);
- 2) познакомить с советами психологов, которые помогут ребятам научиться управлять своим временем.

Литература

- 1) «Для тебя и о тебе» Жариков Е.С.
- 2) Кундузов «Часовых дел мастер»
- 3) Маркуша А.М. «Мозаика для делового человека»
- 4) Маршак С.Я. Лирика
- 5) Чиненный «Этикет на все случаи жизни»
- 6) Курс практической психологии
- 7) Практическая психология в тестах

Жизнь течет. То лег, а то проснулся.

Пишешь. Любишь. Голоден и сыт.

Чуть забылся, только отвернулся –

Года нет!

Работают часы.

Часть 1

История часов

В одной из философских новостей знаменитого Вольтера «Задиг, или Судьба» великий маг задает вопросы главному герою. Первым был такой вопрос: «Что на свете всего длиннее и всего короче, всего быстрее и всего медленнее, что легче всего делится на величины бесконечно малые и достигает величин бесконечно больших, чем больше всего пренебрегают и о чем больше всего жалеют, без чего нельзя ничего совершить, что пожирает все ничтожное и воскрешает все великое?». Немного времени потребовалось Задигу, чтобы ответить на этот вопрос. Наверное, догадались и вы, что имел в виду великий маг. А теперь попробуйте объяснить свой ответ. (Вопрос звучит еще раз.)

Выслушаем ответ и Задига, который сказал, что в загадке говорится о времени. «Потому что, - добавил он, - на свете нет ничего более длинного, ибо оно мера вечности, и нет ничего более короткого, ибо его не хватает на исполнение наших намерений; нет ничего медленнее для оживающего, ничего быстрее для вкушающего наслаждение: оно достигает бесконечности в великом и бесконечно делится в малом; оно уничтожает недостойное в памяти потомства и дарует бессмертие великому».

*И поступь, и голос у времени тише
 Всех шорохов, всех голосов.
 Шуришат и работают тайно, как мыши,
 Колесики наших часов.
 Лукавое время играет в минутки,
 Не требуя крупных монет.
 Глядишь – на счету его круглые сутки.
 И месяц, и семьдесят лет.
 Секундная стрелка бежит что есть мочи
 Путем неуклонным своим,
 Так поезд несется просторами ночи,
 Пока мы за шторами спим.*

В каждом доме есть часы. Они всюду, они показывают наше время. *А что такое время?* Сможет ли кто-то из вас дать определение этому явлению? Трудно, правда? Давайте тогда вместе поразмышляем, что же такое «время», в чем его особенности, что отличает его от всего известного нам в мире.

Конечно, это не часы, не будильник. Они просто машинки, отсчитывающие это самое время. Вспомните сами: есть вещи, о которых мы говорим часто, которые хорошо знаем, но которые ни разу не видели, не трогали руками. Воздух, например, - он невидим, и вы его никак не ухватите руками. Но без него нам просто не прожить! Так и время! Оно не видимо, без запаха, без цвета. И руками его не потрогаешь. И спрятать не сумеешь и другу не подаришь! А потерять можно! А неуловимое время очень дорого стоит. Ведь впустую утекшее время уже никак не веротишь. А еще часто можно услышать: «Время – лучший судья» или: «Время рассудит». Значит, время – самый высокий арбитр всех наших дел. И еще, заметьте, все мы одинаково, без исключения, подчиняемся диктату часовых стрелок. *Время – это, наверное, единственное, что в мире неподкупно и беспристрастно.*

Знаем мы и о свойствах времени, порой весьма странных: если любой школьник вам докажет, что 45 минут порой тянутся целую вечность, то пожилые люди утверждают, будто не замечают, как пролетают целые годы, и объяснить это современная наука не в состоянии.

Время – богатство, отпущенное природой человеку безвозмездно. И никак нам без времени не обойтись: оно необходимо нам, как воздух!

Одна минута – это много или мало?

Тест: «Чувство времени»

№1			
№2			
№3			

Неутомимый слуга времени – часы. Не каждый, наверное, осознает в полной степени, как много значат в нашей жизни эти две маленькие стрелки, которые бегут по кругу как будто без всякого толку!

Представьте себе, что завтра во всем мире сразу испортятся все часы. Какой страшный беспорядок и переполох это вызовет!

На железной дороге произойдет множество крушений, потому что без расписания нельзя управлять движением поездов, а расписание без часов бесполезно. Приходите вы, например, на вокзал. Поезда уже нет. Начальник вокзала всем говорит: «Знать ничего не знаю. Вот у меня дежурный петух. Он крикнул, я поезд отправил. До свидания!» Придется следующий поезд караулить, раскладушку на перрон ставить.

В море корабли потеряют дорогу, потому что без часов ни один капитан не сможет определить, где находится его корабль. Ведь корабли в море, спутники в небе определяют расстояние по времени, там километры столбиками не отметишь, только минутами, секундами, часами. Так что часы достаточно точно измеряют не только время. Люди говорят: «Это недалеко – 10 минут неспешного хода». Информация вполне достаточная, чтобы получить представление о расстоянии. И еще. Секундомер дает возможность установить частоту пульса и беспристрастно судить, здоровы ли вы, велика ли только что полученная физическая нагрузка.

Так что в наши дни без точного измерения времени так же не обойтись, как без электричества, без топлива, без машин и приборов. А все они без ритма времени просто ничего не сделают и даже сами не могут появиться. Кстати, часы тоже нельзя сделать без времени.

Время не стоит на месте. И дарит нам все новые сюрпризы. Удивлены? Оказывается, по часам можно определить характер их хозяина или хозяйки. Это одно из очередных открытий ученых-психологов нашего времени.

Тест: «Часы многое скажут о хозяине»

В магазине часов продаются часы:

Дорогие часы. Если вы носите золотые или дорогие роскошные часы, значит, вы любите и умеете работать. Вы человек организованный и, похоже, добьетесь немалых успехов на выбранном поприще.

Модные часы. Если на ваших часах стоит имя или фирменный знак знаменитого модельера, дизайнера, стало быть, вы элегантны, аккуратны и любите, чтобы все было на своих местах.

Диковинные часы. Некоторые часы имеют два циферблата, другие – приспособления, показывающие фазы Луны, и так далее. Люди, носящие такие часы, как правило, настроены игриво, легко смеются, любят розыгрыши, не спешат расставаться с милыми чертами характера, присущими детям.

Часы как украшение. Если вы предпочитаете часы, вмонтированные в браслеты, кулоны, брелки, кольца, можно смело сказать, что любите окружающих вас людей, новые встречи... и поболтать.

Высокотехнологичные часы. Часы, оснащенные микрокалькуляторами, необычными будильниками, электронными «записными книжками», присущи людям с деятельным умом, быстро устающим от однообразной работы, предпочитающим любопытные задачи, любящим технические новинки.

Часы с римской нумерацией. Вы любите классическую музыку, хорошие рестораны, довольно консервативны, но аккуратны в одежде. Вас отличают пунктуальность и некоторый педантизм.

Часы с отметками вместо цифр. Вы отлично знаете, что хотите от жизни, у вас острый деловой ум. Не так уж легко оказать влияние на ваши убеждения.

Обычные мировые часы. Вы человек, ищущий и артистичный, всегда придумываете какое-нибудь новое решение старой проблемы. Не верите, что от быстрых действий больше пользы. Что касается одежды, вы отдаете предпочтение добротности и прочности.

Без часов. (не сделаете покупку) Вы легки на подъем и совсем не ленивы. Вас можно отнести к тем людям, которые запросто поднимаются среди ночи, чтобы заняться каким-нибудь интересным делом. Вы способны найти самое лучшее решение проблемы, хотя и не самое быстрое. Не сделаете покупку.

За умение точно определять время человечество заплатило огромным трудом. Сколько занятных историй связано с изобретением часов, какими неожиданными вещами пользовались люди, чтобы определять время, пока у них не было часов с маятником! Книга, самовар, свеча, колодец, песок, вода... Перевозили время на лошадях. Сколько воды, например, утекло с тех пор, прежде чем научились класть время в карман!

В 18 веке (а это был век всеобщего увлечения часами) великий Вольтер, будучи уже в весьма почтенном возрасте, пригласил на работу в свое имение часовых мастеров из Франции, Швейцарии, Германии и организовывал производство карманных часов. «Я хочу научить Европу, узнавать, который час», - говорил он. Среди покупателей была и Екатерина 2, она завезла в Россию несколько сот вольтеровских часов.

Борьба человечества за познание времени упорна и трудна. Мы преклоняемся перед мужеством и талантом великих мастеров, умельцев, подаривших людям возможность идти в ногу со временем. Среди них наши соотечественники: механик Лазарь Сербин, изготовивший первые в России часы, замечательные изобретатели Иван Петрович Кулибин и Терентий Иванович Волосков. Перед часами Кулибина и Волоскова, а также Льва Нечаева меркнет слава иноземцев!

*Нас петухи будили каждый день
Охрипшими спросонья голосами.
Была нам стрелкой солнечная тень,
И солнце было нашими часами.
Лениво время, как песок, текло,
Но вот его пленили наши предки,
Нашли в нем лад, и меру, и число.
С тех пор оно живет в часах, как в*

клетке.

*Строжайший счет часов, минут, секунд
Поручен наблюдателям ученым.
И механизмы, вделанные в грунт,
Часам рабочим служат эталоном.
Часы нам измеряют труд и сон,
Определяют встречи и разлуки,
Для нас часов спокойный, мерный звон –
То мирные, то боевые звуки.
Над миром ночь безмолвная парит.*

*Пустеет понемногу мостовая.
И только время с нами говорит,
Свои часы на башне отбивая.*

Во время раскопок античных поселений албанские археологи открыли солнечные часы из алебастра. Главная часть – циферблат – представляет выпуклую гладкую поверхность, разделенную на 12 равных частей. Интересно, что созданные в IV веке до нашей эры, часы сохранились хорошо и показывают сегодня время так же точно, как и сотни лет назад.

Из античности на порог XXI века переносит нас швейцарская фирма «Омега». Мастер Лузье этой фирмы изготовил золотые часы, которые имеют высоту 18 сантиметров и сделаны в форме цветка розы. С помощью этого хронометра можно получить около 30 видов информации. Например, о расположении звезд над Сиднеем или Нью-Йорком, о времени в Париже и в какой фазе находится Луна. И это еще не все. По заявлениям мастера, в часах скрыта одна тайна, – которая раскроется в первую секунду 2000 года. Что это будет за сюрприз? Лузье на этот вопрос ответить отказался. Желаящие увидеть это чудо должны были заранее приехать в Швейцарию, чтобы не опоздать. Кстати, *вовремя быть в нужном месте в нужный момент, не опаздывать – главная роскошь, которую дарят нам с вами часы.*

Среди всех других изобретений часы занимают одно из первых мест по количеству рекордов. Вот лишь некоторые из них. Самыми большими часами в истории человечества оказались швейцарские часы марки «ЭКСПО-86» в канадском городе Ванкувере. Они весят 35 тонн, а по высоте превосходят восьмизэтажный дом!

Старейшие из ныне действующих механических часов были установлены в 1386 году на соборе в английском городе Солсбери. Вот уже более шести веков они исправно отсчитывают ход времени. Лишь один раз, в 1956 году, часы останавливались, чтобы провести профилактические работы.

Самые точные механические часы сделал датский часовщик Й. Ульсен. На изготовление 17 000 деталей для своего детища он потратил много лет, но так и не успел закончить свой кропотливый труд. В 1955 году, уже после его смерти, механизм был завершен и установлен на городской ратуше Копенгагена. По точности часы уступают разве сто атомным. Кроме обычных суточных показаний времени, по этим часам можно узнать восход и заход Солнца, наступление солнечных и лунных затмений и фаз Луны.

Еще одни удивительные часы появились опять-таки в Швейцарии. Называются часы-рекордсмены «Калибр-89». Фирма «Патек Филипп» разрабатывала их конструкцию в течение 10 лет, и в конце концов карманный «Калибр» установил сразу несколько рекордов. По числу выполняемых функций – 33. По количеству деталей – 1728. К этому надо добавить, что часы оказались и самыми дорогими среди всех карманных и наручных моделей, они продавались по цене 10 миллионов швейцарских марок.

Часы – это не только предмет первой необходимости, но и важная деталь в создании имиджа. Вот что рассказывает о происходящем в мире часовой моды Штефан Унгару, нью-йоркский дизайнер, создающий модели часов для известнейших мировых фирм. Традиционно часы рассматривались как вещь, покупаемая надолго. Сейчас процесс их изготовления удешевился, качество повысилось. Пришло чумовое «сегодня» и «сейчас». Стало возможным покупать часы на сезон. К тому же появилась потребность в часах, дополняющих молодежную одежду. Так постепенно они стали частью костюма.

Не модных часов сейчас не существует как таковых. Идеальный вариант – сочетать не сочетаемое. Например, в Нью-Йорке на самых модных девушках можно увидеть малюсенькие «бабушкины» часики на тоненькой кожаной полосочке и огромные ботинки на платформе. Молодежь, которая хочет быть модной, покупает часы под конкретную ситуацию и комбинирует их. Таким образом, на одном полюсе недорогие часы, которые можно менять под туалеты и настроение. А на другом фирмы, возрождающие модели 30-х годов по 15 тысяч долларов.

Очень популярны крупные наручные «будильники» без цифр в стиле 60-х. С блестящими насечками, выпуклыми железными накладками вместо цифр или вообще с пустым циферблатом. Циферблат однотонный или металлик, сияющий, как лазерный диск. На пике популярности остаются огромные спортивные часы. Актуальны часы с подсветкой. Исключается золотой блеск, доминирует серебро. Цвета – лазерные, космические или в тон одежде. Ремешки меняются вместе с часами. Здесь по-прежнему популярно мелкое железное прессованное плетение. Если вам все-таки ближе кожа, то рельефность и лакировка исключаются! Все гладкое и простое. Очень модно носить часы на замшевом ремешке, что раньше считалось непрактичным. Ремень можно подбирать под одежду, а еще лучше иметь несколько штук и менять в соответствии с костюмом и настроением.

Можно еще очень долго рассказывать об этом удивительном изобретении человечества, позволившем ему контролировать ход времени. Башенные, настенные, наручные часы с неумолимой размеренностью отсчитывают секунды, минуты, часы, дни и годы нашей жизни. *Но отсчет времени – понятие произвольное. Это чистой воды условность, о которой договорилось человечество.* Оно не всегда отсчитывалось так, как это делается сегодня. Когда нужно начинать день? В Италии в средние века он начинался с заходом солнца. Какой день считать началом года? Начинали, кто, когда захотел. В давние времена на Руси Новый год отмечали дважды: первого марта церковный и первого сентября гражданский. Эта традиция сохранялась вплоть до 1342 года, когда митрополит Феогностий утвердил единый Новый год – сентябрьский. Затем Петр I издал указ о праздновании Нового года в январе, дабы не отставать от Запада. В Англии вплоть до 1752 года В Англии вплоть до 1752 года Новый год наступил 26 марта, когда парламент после бурных дебатов принял решение отмечать его 1 января. Правда, это постановление вызвало множество протестов: «Это не сто иное, как кража у государства нескольких месяцев». Еще больше возмущались женщины, «неожиданно постаревшие»: «Отдайте нам наши три месяца?» Во Франции по велению короля Карла IX только 1564 год начался с января. Правда, в 1793 году Великая французская революция ввела новую эру, Новый год которой начинался 22 сентября.

Отсчет времени пришел к однообразию по требованиям экономики и религии. Чаще всего время устанавливали те, кому принадлежала власть. Например, христианская церковь, объявив новую эру, разделила историю на историю до новой, или нашей, эры и историю нашей эры. Во всех западноевропейских языках это деление отмечено как до Иисуса Христа и после него. В XI веке развитие городов и торговли стало противостоять религиозной точке зрения. Город начал жить в новом ритме, коммерческом, поэтому и время стало категорией экономической, имеющей свою ценность. «Время – деньги» - известный афоризм Бенжамина Франклина, который он сформулировал в «Повете молодому купцу» в 1748 году. А сегодня все чаще приходится слышать: время дороже

денег. Действительно, если вы потеряли некоторую сумму, то утраченное можно заработать вновь, для первого случая – занять. Время же, в отличие от денежных знаков, нельзя дать в долг, впустую утекшее время никак не воротить.

Вот и подошли мы к самому главному вопросу, ради которого затеян весь этот разговор. «Мы и время». Можно «время и мы». Как ладит каждый из нас со временем, как складываются наши отношения с ним, насколько развито в нас это самое чувство-чувство времени.

У каждого из нас свой жизненный опыт, и в отношениях со временем в том числе. Все многообразие нашей жизни связано с показаниями этих двух волшебных стрелок. Поверьте, если не верите. Часы входят в нашу жизнь с момента рождения, фиксируя время нашего появления на свет. Нас кормили по часам, гуляли с нами по часам... Мы росли. Одним из первых «ста тысяч почему» был: «Зачем часы?» Хотя бы один раз в жизни у каждого часы были самым главным предметом.

Часы- это традиционный знак взрослости! Задачи на время были, конечно, самыми любимыми и больше всего пятерок вы заработали именно на них. Время шло. И вот уже на крыльях любви летим мы первое свидание (кстати, раньше свидания назначали, как правило, под часами). А время в ожидании тянется так медленно... всю жизнь находимся мы под диктатом неподкупных и беспристрастных часовых стрелок.

*Меня волнует оклик этот вещей.
Доверено часам -бездушной вещи
Участковать во всех делах людей
И, возвещая время с площадей,
Служить работе, музыке, науке.
Считать минуты встречи и разлуки.
И все, что нам не удалось успеть,
На полуслове обрывает медь.*

Время - вечная проблема. И без конца все на разные лады повторяют: «Время! Время? Время!» Проблема времени была и в давние времена. «Все у нас, Луцилий, чужое, одно лишь время наше. Только время, ускользающее и текучее, дала нам во владение природа... Поступай же так, Луцилий, как ты мне пишешь: не упускай ни часу. Удержишь в руках сегодняшней день – меньше будешь зависеть от завтрашнего. Не то, пока будешь, откладывать, и жизнь промчится», так писал римский философ Сенека в самом начале нашей эры. А в наш стремительный XXI век проблема времени стоит еще острее.

*Порой часы обманывают нас,
Чтоб нам жилось на свете безмятежней.
Они опять покажут тот же час,
И верится, что час вернулся прежний.
Обманчив дней и лет круговорот:
Опять приходит тот же день недели,
И тот же месяц снова настаёт
Как будто он вернулся. В самом деле.
Известно нам. Что час невозвратим,
Что нет ни дня, ни месяца возврата.
Но круг календаря и циферблата
Мешает нам понять, что мы летим.*

По мнению латышского поэта Яна Райниса, «время – это самое дешевое и вместе с тем самое дорогое, что есть у нас, ибо благодаря ему- времени- мы получаем все» А умеете ли вы разумно распоряжаться своим временем? Для начала проверить это очень просто... хотя бы по вашему отношению к учебе.

Предлагаю ответить на ряд вопросов.

1. В конце месяца вам нужно сделать доклад. Когда вы за него приметесь?
 - а) в первых же числах,
 - б) как только появится свободный денек,
 - в) напишите что-нибудь в последний момент,
 - г) попросите перенести доклад «хотя бы на недельку»

2. Вы опаздываете на первый урок...
 - а) соберетесь за пять минут и бегом на занятия,
 - б) поедете ко второму уроку,
 - в) решите, что это судьба, и повернетесь на другой бок,
 - г) вы никогда не опаздываете на занятия.

3. Приятель просит помочь ему, но у вас самих не столь успешно идут дела по этому предмету, Вы...
 - а) так ему и скажете,
 - б) посоветуете, к кому обратиться,
 - в) попытаетесь разобраться в предмете, чтобы потом ему все растолковать,
 - г) вместе с ним займетесь изготовлением шпаргалок.

4. У вас нет времени выучит уроки, Вы...
 - а) просмотрите материал на переменке,
 - б) прогуляете урок,
 - в) авось не спросят,
 - г) досидите до часа ночи ,но выучите!

5. Если вы не поймете домашнее задание ,то...
 - а) попросите преподавателя его разъяснить,
 - б) попытаетесь разобраться самостоятельно,
 - в) не выполните его,
 - г) обратитесь за помощью к приятелю.

Таблица для подсчета очков

Номер вопроса	а	б	в	г
1	4	3	2	1
2	2	3	1	4
3	1	2	4	3
4	3	1	2	4
5	3	4	1	2

Итоги

От 17 до 20 очков. Часто вы или по невнимательности, или от чрезмерного усердия выполняете много совершенно ненужной работы, а потом удивляетесь, почему у вас не остается ни одной свободной минутки? Научитесь выбирать, что для вас действительно важно. При такой нагрузке даже у машины, в конце концов, все провода перегорят?

От 13 до 16 очков. Вы умеете рационально подходить к задачам, которые стоят перед вами, и правильно распределяете свое время. Ваш распорядок дня нельзя назвать строгим, но обычно вы успеваете сделать все, что нужно, и полноценно отдохнуть. Так держать!

От 9 до 12 очков. Вы все делаете в последний момент, и в результате ничего не успеваете. Если причина кроется в лени, то поймите, что не столько упрощаете, сколько осложняете себе жизнь. Если вы просто забывчивы, составьте план действий на весь месяц и периодически в него заглядывайте.

От 5 до 8 очков. Вы предпочитаете вообще не заниматься своими учебными делами, пусть все как-нибудь улаживается при минимальном участии с вашей стороны. Возможно, это потому, что ваши интересы не имеют с учебой ничего общего, и вы не хотите лишней раз даже думать о ней. А свое драгоценное время тратите на что-нибудь более увлекательное. Но если это ваш жизненный принцип, учтите: проблемы очень редко решаются сами собой, и в один прекрасный день они, как в ужастике, могут выпрыгнуть из-за угла и навалиться на вас всем скопом.

*Мы знаем: время растяжимо.
Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его.
Бывают у него застои.
А иногда оно течет
Не нагруженное, пустое.
Часов и дней напрасный счет.
Пусть равномерны промежутки,
Что разделяют наши сутки,
Но, положив их на весы,
Находим долгие минутки
И очень краткие часы.*

Куда же девается наше быстротекущее время? Тот же Сенека утверждает, что большая часть нашей жизни уходит на ошибки и дурные поступки, значительная часть протекает в бездействии и почти вся жизнь в том, что мы делаем не то, что надо.

Много воды утекло с тех пор, как был сделан этот беспристрастный вывод. Что же изменилось за прошедшее время? Почти ничего. Как известно, статистика знает все, в том числе на что расходуется наше время. Подсчитано, что в течение средней продолжительности жизни человека 1/3 времени спит, 1/12- ест, 1/12-едет в транспорте, 1/20- читает развлекательную литературу, 1/18- смотрит телевизор, 1/15- почесывается, зеваает, переходит с места на место, думает, что бы поделать, и так далее. Получается,

что примерно 2/3 жизни статистического человека проходит в «околополезном» времяпровождении.

Студенты-математики из Новосибирского государственного педагогического института составили и обнародовали образец режима дня среднего студента.

Вот как он выглядит:

7:00- подъем.

7:30- подъем.

8:00- подъем.

9:00- подъем.

10:45- первое окно в лекциях (прорубается каждым студентом самостоятельно).

12:00- обед.

12:30- тихий час (иногда дома, чаще на лекции).

17:00- пришел Миша, попросил денег взаймы до стипендии.

18:00- Миша взял 200 рублей и ушел.

19:00- у входа в общежитие. Нины нет.

20:00- Нины нет.

21:00- Нины нет.

22:00- Нина пришла с высоким блондином.

23:00- вечерние игры и развлечения.

24:00- делаю домашнее задание.

25:00- домашнее задание.

26:00- задание.

Около 27:00- отбой.

А сколько времени тратим мы на полупустые разговоры! Нельзя не согласиться с утверждением: «Если бы все люди говорили о деле, на земле установилась тишина». А ведь срок жизни, отпущенный каждому из нас природой, - одному побольше, другому поменьше, - до обидного мал по сравнению с вечностью и просторами мира, в котором все мы имеем счастье жить. Так стоит ли бездумно рассчитывать собственное время, проводя часы и дни, из которых складывается жизнь, в безделье или постоянно занимаясь какими-то никчемными делами?

Стоит прислушаться к мнению Ульриха Зиверта «Умение распоряжаться временем один из важнейших факторов, предопределяющих успех или неудачу».

(Советы психологов)

Что же нужно знать и делать для того, чтобы не сожалеть потом об ушедшем и потерянном безвозвратно времени.

Во-первых, нужно выявить помехи в своей работе. Вот перечень наиболее существенных «поглотителей», или «ловушек» времени:

1. Нечеткая постановка дела.

2. Отсутствие приоритета в делах.

3. Попытка слишком много вделать за один раз.

4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.

5. Плохое планирование своей деятельности.

6. Личная неорганизованность.

7. Чрезмерное чтение.

8. *Поиски записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.*
9. *Отрывающие от дел ненужные телефонные разговоры.*
10. *Не способность сказать «нет».*
11. *Отсутствие самодисциплины.*
12. *Неумение довести дело до конца.*
13. *Излишняя коммуникабельность.*
14. *Синдром «откладывания».*
15. *Желание знать все факты.*
16. *Длительное ожидание (например, условленной встречи).*
17. *Спешка, нетерпение.*
18. *Незапланированные встречи.*

Проанализируйте этот перечень и наметьте 5 своих основных «ловушек» времени, чтобы в дальнейшем работать над их устранением!

Во-вторых; попробуйте ответить на следующие вопросы:

1) Чувствуете ли вы время?

Если, планируя свой день, вы оперируете в основном такими понятиями, как «после обеда» или «после того, как погуляю», а потом, глядя на часы, удивляетесь, как летит время, то попробуйте денек-другой вообще обойтись без часов. Здесь есть риск опоздать куда-либо и иметь неприятности. Зато есть надежда, что оно движется, даже если вокруг ничего не происходит. Во время эксперимента не возбраняется слегка надоесть однообразными вопросами обладателям часов.

2) Сколько времени вы проводите у телефона?

Постарайтесь не увязать в разговорах. Чтобы не превратить беседу болтовню, сразу же уясните зачем звоните. Тоже самое, не откладывая, попробуйте выяснить и у позвонившего вам словоохотливого собеседника. Не тратьте на деловую беседу больше, чем нужно для решения вопроса

3 Как вы относитесь к хронофагам?

Так называют на греческий манер пожирателей времени, они способны растащить ваш день по минутам, оставив лишь грусть по несделанному. У вас есть несколько способов им противостоять. Для этого нужно: - либо тактично дать понять, что вы заняты, либо, если возможно, найти уединенное место. Попытайтесь приучить своих хронофагов к тому, что у вас есть прикосновенные часы, работа.

4 Как вы ведете себя в непредвиденной ситуации?

Бестолковая суета худшее, что может быть для делового человека. Никогда не путайте ее с быстротой реакции. Когда вы опаздываете в кино, то могут выручить ноги. Но если подвела голова, и перед входом в зал вы вспоминаете о забытом билете, то тут уже никакая резвость не поможет. Поэтому всегда сначала трезво оценивайте ситуацию и только потом действуйте. Спокойно и быстро. Не спешите, сначала подумайте. Избавив себя от необходимости исправлять ошибки, вы сэкономите много времени.

5. Как вы относитесь к своему делу?

Давно известно, что никакую работу нельзя сделать быстро и хорошо, если испытывать к ней отвращение. Вы могли бы справиться с ней в 2-3 раза быстрее, если бы были терпимее. Поэтому, не лучше ли сосредоточиться не на своих чувствах, а на работе? Только ваше усердие поможет сократить неприятную процедуру до минимума.

Впрочем, почему неприятную? Вам вполне по силам относиться, по крайней мере, спокойно к необходимым, но не очень творческим обязанностям. Ведь другого выхода нет, не так ли?

6. Есть такое правило: «Точность- вежливость королей». Стараетесь ли вы следовать ему?

Короли, как известно из истории, были разные и отличались друг от друга многими качествами, в том числе и довольно неприятными. Но была у них одна общая хорошая черта, как гласит древняя народная мудрость. Это бережное отношение к своему и чужому времени. В широком смысле этот королевский девиз означает, что каждый урок, например, должен начинаться минута в минуту и заканчиваться точно по расписанию. Собрание то же. На встречу, назначенную на 18.00, не стоит приходить в 17.50 и ни в коем случае в 18.03. Деловой человек не имеет права злоупотреблять чужим временем, как, впрочем, и впустую растрачивать свое.

7. Уважаете ли вы время?

Неважно чье - свое или чужое, время работы или отдыха в любом случае оно невосполнимо. Вы, конечно, правы в том, что у вас его еще много впереди, но как гласит старая немецкая поговорка, чего не выучил Гансик, того не будет знать Ганс. И дело тут, как вы понимаете, не только в невыученных уроках.

Помните! Беречь свое и чужое время - высокий человеческий талант!

Чужие минуты ценит тот, кто бережет свои. Если навстречу опаздывает человек, который утверждает, что работа чуть ли не круглые сутки, то будьте уверены: работать он не умеет. Внешне простое требование не опаздывать на деле требует от человека высокой самодисциплины. Вместе с тем точно выдержать назначенный срок, не заставляя друга, подругу, коллегу в раздражении поглядывать на часы, обязанность любого воспитанного человека. Люди, постоянно опаздывающие на встречи, в выполнении каких – либо обязательств к определенному сроку, не могут считаться ни воспитанными, ни интеллигентными, ни тем более деловыми. Опаздывая, не только отнимают чужое и собственное время, но и могут лишить вас друга, любимого, партнера по бизнесу, денег, в конце концов.

Книга А. Аркуша и «Мозаика для делового человека».

Один молодой человек в 13 лет записал в своем дневнике «Овладеть английским. Научиться управлять автомобилем. Испробовать парашютные прыжки». В 20 лет он свободно говорил по-английски, имел международные водительские права и напрыгал 60 прыжков с парашютом.

Как же сделать так, чтобы время не протекало просто так мимо нас?

Вы определили свои основные ловушки «ловушки» времени. Ответили на вопросы для выявления помех в своей работе. Осталось с ними расправиться по одиночке. А для этого неплохо воспользоваться следующими советами. Итак, с чего начать???

(советы психологов)

1. Определите цель.

Если вы не знаете, куда идете, то никогда не узнаете, дошли или нет. Поэтому, прежде всего, четко поставьте цели. В дальнейшем, выполняя свою работу, задавайте себе вопрос: «Приближает ли меня то, что я делаю в данный момент, к достижению моей цели?» Случайные успехи хороши, но редки. Запланированные успехи управляемы и случаются чаще.

2. Составьте план.

Выпишите на листке важнейшие дела на неделю, месяц, год и пусть они будут у вас перед глазами. Это принципиально важно. Планы, которые держатся в голове, легко отвергаются. Составленный письменно план имеет психологический эффект самотивации к работе. Ваша активность становится более целенаправленной и ориентированной на строгое следование программе. В результате вы меньше отвлекаетесь. Кроме того, письменные планы обеспечивают разгрузку памяти.

3. Наметьте сроки.

Это испытанный способ перейти от разговоров к делу. Не старайтесь установить рекорд скорости. Гораздо важнее довести дело до конца, не беритесь за серьёзную работу прежде, чем закончите предыдущую. Секрет соблюдения сроков широко известен: не откладывай дела на завтра. Немецкий писатель Жан Поль советовал: «ничего не откладывай на после, ибо после тебе легче не будет». Многие совершают весьма распространённую ошибку - решив начать новую, упорядоченную жизнь, почему-то первым делом назначают себе срок: с Нового года, со дня рождения и так далее. Ничего серьёзного за этими решительными сроками не скрывается – это всего лишь примитивная проволочка. «Завтра» - это отговорка лентяев. Если решили- действуйте! Вашим девизом станет «сегодня». Сегодня же спланируйте и ближайший день, учтя при этом, что любая работа требует больше времени, чем, кажется на первый взгляд. Установить точные сроки выполнения дел, вы сможете избежать нерешительности, промедления и откладывания дел.

4. Придумайте стимул, он поможет сделать то, чего нет хочется.

5. Скажите себе «нет».

На свете существует множество дел, которые лично вы не можете не делать. «Драмкружок, кружок по фото, а ещё мне петь охота...» Учитесь выбирать главное. «Хорошие ребята», которые ни в чем не отказывают ни себе, ни другим, удобны, но не вызывают уважения.

6. Начните с главного.

Что именно для вас главное - самое срочное или самое важное, решите сами. А заодно и установите очередность дел.

7. А теперь скажите себе « ПОРА »

Если вы семь раз отмерили, то режьте, наконец. Обдумав, как следует ситуацию, не тяните время. Входите в работу постепенно, начиная с легкого. Никогда вы в хорошей форме, то беритесь за основное. Рутинную работу сделайте, давая отдохнуть голове. Старайтесь взяться за дело раньше намеченного, хоть на четверть часа. Во- первых, это гораздо лучше, чем начинать позже, а во вторых, таким образом вы отлично настроите себя на работу.

8. используйте время полностью.

Попробуйте в течение недели записывать упущенное вами за день время. Например, подсчитайте, сколько вы потратили времени на, мягко выражаясь, не самые необходимые телефонные разговоры. Скорее всего, подведя итоги, вы ужаснётесь! Итак, мы наметили основные пункты экономии времени. Кроме этого есть смысл использовать методы работы позволяющие достичь успеха.

(Советы специалистов) Важнейшие условия успеха.

1. Последовательность и система.

Это едва ли не самые важные условия успеха. За письменный стол надо садиться по привычке, не дожидаясь вдохновения. На Востоке говорят: медленно иди в гору, и ты

достигнешь вершины. Иными словами, не горячитесь. По три иностранных слова в день не много. Через год вы будете тысячу. Неплохо, особенно если учесть, что например, в немецком языке три четверти литературы составлено из 320 слов.

2. Ритм

«В половине пятого дня меня начинает мучить ужасающая тоска... уныние, лишаящее всех душевных сил», - отмечал в дневнике Стендаль.

Речь тут, как можно догадаться, вовсе не о безволии или лени, а о биоритмологии. Ученые установили, что ритм человека цикличен и зависит от движения Солнца, фаз луны, от многих явлений природы. Новая наука – хронологическая биология – установила, что все органы человека, его мозг, тело, душа подчиняются от рождения до смерти «трехкратному циклу». Трижды в день наступает прилив и отлив физических сил. Трижды наступает усталость. И настроение, хотите вы этого или нет, подчинено счету «три». Исходя из своих открытий, хронобиологии сегодня работают над практическими рекомендациями, связанными с профессиональной деятельностью человека, с его опытом, отдыхом – любыми жизненными ситуациями. У каждого из нас внутри – «часы», целесообразнее всего именно по ним определять, что лучше делать сейчас, что отложить. Итак...

Время для ремесла. Лучшая работоспособность ваших пальцев, если вы что-то собрались мастерить, - между 15 и 16 часами.

Часы спорта. Наши мускулы наиболее работоспособны в 13:30.

Часы слабости. Наиболее слабое кровяное давление у человека между 4 и 5 часами.

Слепые часы. Хуже всего водители видят в 2 часа ночи.

Когда вы не должны оставаться одни. Наиболее остро человек ощущает одиночество между 20 и 22 часами.

Школьникам хронобиологии советуют готовить уроки с 16:30 до 18 часов. На работе важнейшие дела рекомендуются делать с 10 до 12 часов.

Нужно учитывать и собственные биоритмы.

Определите – кто Вы?

Тест. Кто Вы: «Сова или жаворонок?»

1. *Трудно ли вам вставать рано утром?*

- а) да, почти всегда,
- б) иногда,
- в) редко,
- г) очень редко.

2. *В какое время вы предпочли бы ложиться спать?*

- а) после часа ночи,
- б) с 23.30 до часа ночи,
- в) после 22 часов,
- г) до 22 часов.

3. *Вы недавно проснулись. Какой завтрак вам больше по душе?*

- а) плотный,
- б) менее плотный,
- в) достаточно бутерброда,
- г) достаточно чаю или кофе.

4. *Вспомните ваши недавние конфликты. Когда они обычно происходят?*

- а) в первой половине дня,
- б) во второй половине дня.

5. *От чего вам легче отказаться?*

- а) от утреннего чая или кофе,
- б) от вечернего чая.

6. *Легко ли вам переменить привычки, связанные с едой?*

- а) очень легко,
- б) достаточно легко,
- в) трудно,
- г) не меняю.

7. *Утром вас ждут важные дела. Насколько раньше обычного вы ляжете спать?*

- а) более чем на 2 часа,
- б) на 1-2 часа,
- в) менее чем на 1 час,
- г) как обычно.

8. *Насколько точны ваши внутренние часы? Засеките время, и когда, по вашему мнению, пройдет минута, снова посмотрите на часы.*

- а) вы поторопились,
- б) вы опоздали.

Таблица для подсчета очков

Итоги: От 0 до 7 очков - вы «жаворонок»,

От 8 до 13 очков – «аритмик»,

От 14 до 20 очков – «сова».

Номера вопросов	а	б	в	г
1	3	2	1	0
2	3	2	1	0
3	3	2	1	0
4	1	0		
5	2	0		
6	0	1	2	3
7	3	2	1	0
8	0	2		

Но следует помнить, что склонность к тому или иному типу поведения (утреннему или вечернему) формируется под влиянием конкретных жизненных условий. И то, будет ли человек «совой», «жаворонком» или «аритмиком», зависит от его образа жизни. Более естественным для любого человека является режим «жаворонка». Поэтому, если вы причислили себя к разряду «сов», постарайтесь постепенно перестраивать режим дня в сторону утреннего типа. Сделать это не так трудно, как кажется. Достаточно перенести выполнение наиболее ответственной и напряженной работы с вечера на утреннее время. Не читать непосредственно перед сном, обязательно гулять вечером. Физически трудиться или заниматься спортом днем. Стараться ложиться и вставать в одно и то же время.

3. Порядок

Есть немало людей, которые убеждены, что на столе у них вовсе не хаос, а порядок, но ведомый только им. Такое нагромождение всякой всячины, по их мнению, только стимулирует работу. Спорить не будем, но заметим, что если вы не Цезарь, то заниматься одновременно несколькими делами не стоит, и поэтому держать на столе ненужное. Чем потом отвлекаться на долгие бумажные раскопки, лучше уж сразу навести порядок заранее.

4. Будьте собранны

Чтобы не спешить утром, приготовьте все, что нужно с вечера. Не позволяйте мелочам вроде затерявшейся ручки или куда-то запропастившегося проездного билета испортить

вам день. Приучите себя к автоматическим действиям перед уходом из дома: проверить, взято ли все необходимое и в порядке ли то, что остается дома.

5. Слушайте!

Это нужно для того, чтобы сразу же четко уяснить себе: что, где, когда, как и почему. Задавайте вопросы сразу же. Запоздалые уточнения займут гораздо больше времени. К тому же вы рискуете, придя на встречу, услышать одесскую шутку: мол, договаривались на 6, а сейчас уже вторник...

6. Заведите записную книжку

Она поможет восполнить отсутствие феноменальной памяти. Собственное «справочное бюро» моментально выдает нужный адрес, телефон, напомним о срочном деле. Можете записывать понравившиеся мысли великих, доверять бумаге и собственные соображения, потому что, как сказал один из великих, не записанная мысль есть потерянный клад.

7. Не забывайте о перерывах

Отказавшись от них, вы успокоите свою совесть, но ухудшите результат, потому что работать до изнеможения, а потом долго приходить в себя - далеко не лучший режим. Отдых - это не безделье и даже не приятное времяпровождение. Можно прекрасно отдохнуть, меняя и разнообразя свои занятия.

Эти перечисленные правила не исчерпывают рациональные приемы работы. И поэтому будет хорошо, если этот перечень вы дополните собственными правилами.

А теперь о том, что **не надо делать**.

1. Обгонять самого себя.

Распределяйте работу без авралов. Действуя ежедневно в постепенном темпе, вы многое сумеете.

2. Останавливаться на полпути.

Заниматься больше одного раза одним и тем же делом – непростительное расточительство времени и сил, поэтому старайтесь не откладывая закончить начатую работу.

3. Действовать по шаблону.

Пишите новые пути в работе, не пренебрегайте и чужим опытом.

«Все можно сделать лучше, чем делалось до сих пор».

не без оснований считал Генри Форд.

4. Делать сразу все.

Игорь Мазнин (детский писатель)

Одно из самых трудных дел –

Не делать сразу двадцать дел,

А что ни час –

Уметь все время

Иметь на все

Свой час и время:

И на безделье, и на труд.

И на веселье пять минут.

И на потеху сладкий миг.

И долгий час – на чтение книг!

Поначалу жизнь по часам может показаться вам подвигом, но поверьте, научиться управлять своим временем можно! Нужно только приложить немного усилий, воспользовавшись нашими рекомендациями.

Умение распорядиться временем один из важнейших факторов, предопределяющих успех или удачу.

У.Зиверта

Есть такая притча

Некто, гуляя по лесу, повстречал дровосека, который долго и упорно пилил сваленное дерево. Прохожий подошел ближе, чтобы разглядеть, почему работы дается с таким трудом, и сказал: «Извините, но мне кажется, что ваша пила совершенно затупилась! Почему бы вам ее не заточить?» на что дровосек простонал: «Для этого у меня нет времени – я должен пилить!» А как обстоит дела у вас? Найдите время для того, чтобы «заточить свою пилу». Помните, что «тот, кто позволяет ускользать своему времени, выпускает из рук свою жизнь, тот, кто держит в руках свое время, держит в руках свою жизнь».

А.Лэкейн.

Всегда держите в памяти следующие тезисы:

Время – это не только деньги.

Время более значимо, чем деньги.

Время – это нечто такое же, как и сама жизнь.

Время необратимо.

Время нельзя умножить.

Время нельзя передать.

Время проходит безвозвратно.

Самое важное в вашей жизни – это, в конечном счете, ваше время.

Каждое утро напоминайте себе: «Сегодня начинается первый день остатка моей жизни!»

А раз так, то живите во времени осознанно и находите время для важных дел.

Находите время для РАБОТЫ – это условие успеха.

Находите время для РАЗМЫШЛЕНИЙ – это источник силы.

Находите время для ИГРЫ – это секрет молодости.

Находите время для ЧТЕНИЯ – это основа знаний.

Находите время для ДРУЖБЫ – это основа счастья.

Находите время для МЕЧТЫ – это путь к звездам.

Находите время для ЛЮБВИ – это истинная радость жизни.

Находите время для ВЕСЕЛЬЯ – это муза души.

Не знает вечность ни родства, ни племени.

Чужда ей боль рождений и смертей.

А у меньшей сестры ее у времени

Бесчисленное множество детей.

Столетия разрешаются от бремени.

Плоды приносят год, и день, и час.

Пока у нас в руках частица времени.

Пускай оно работает на нас!

Успехов вам!

Пусть мерит нам стихи стопою четкою.

Работу, пляску, плаванье, полет

И – долгое оно или короткое –

Пусть вместе с нами сто-то создает.

Бегущая минута незаметная

Рождает миру подвиг или стих.

Глядишь – и вечность, старая, бездетная,

Усыновит племянников своих.