



Муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка –  
детский сад №2 «Радуга Детства»

Муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка –  
детский сад №2 «Радуга Детства»

"Берегите время: это ткань,  
из которой сделана  
жизнь"

**С. Ричардсон**

"Англичане говорят: время  
деньги. Русские говорили:  
жизнь копейка"

**Пётр Вяземский**

"Время есть! И времени  
достаточно для того,  
чтобы сделать всё

по настоящему необходимое"

**Ника Верникова**

Адрес:

623532, Свердловская область,  
г.Богданович, улица Яблонева, 88

Контактные телефоны:  
34376 55780; 34376 55785

Заместитель директора, педагог высшей  
квалификационной категории –  
Галина Александровна Дёмина

Рекомендации для тех,  
кто хочет организовать  
своё рабочее время ...

(в рамках проведения клуба  
"Школа дошкольных наук"  
для молодых специалистов)



"Из всех критиков самый великий, самый гениальный, самый непогрешимый - ВРЕМЯ"

В.Г.Белинский



**Хочется верить: наступит то время, когда мы захотим правильно и чётко организовывать себя. Для тех, кто уже сейчас хочет это делать, сформулирую несколько советов.**

- Утром просыпайтесь немного раньше – на 20-30 минут. Начало дня без спешки и суетливости – важное условие для успешной реализации запланированных дел.
- После прихода на работу, сразу же просмотрите список тех дел, которые Вы должны сделать.
- Начинать нужно без раскочки, с важных дел.
- Делайте одно дело за один раз (не оставляйте главные и большие дела на потом, не копите их. Много свободного

времени никогда не будет, лучше на это не рассчитывать).

- Любите себя. Себя нужно обязательно хвалить за небольшие достижения. И, конечно, важно уметь отдыхать. Обязательно надо давать возможность себе ничего не делать. По выходным, например. Пролежать весь день с книжкой на диване. Г.Архангельский советует наслаждаться этим временем лени и отдыхать по 5 минут каждый час. И читать не только книги про тайм-менеджмент, но и приятную литературу.



- Делайте себе подарки и вознаграждения за выполненную работу.
- Говорите «нет» тем, кто крадёт ваше время.
- Выкидывайте ненужные бумаги.
- Безжалостно избавляйтесь от старых и ненужных вещей.

- Боритесь с поглотителями времени – хронофагами. Избавьтесь от них полностью или используйте во благо: от компьютерных игр можно отказаться, а время в пробке использовать для прослушивания аудиокниг.
- Подумайте, что Вам даёт Ваша обычная деятельность. Возможно, Вы что-то делаете по привычке, по инерции (например, ходите на нелюбимую работу). Избавьтесь от того, что мешает Вам развиваться и двигаться дальше по Вашему пути.
- Научитесь говорить «НЕТ». Не делайте того, что Вам не нужно. Мир так устроен, что масса людей ищут, на кого бы взвалить некоторые из своих дел. Одни - более ловкие, находят таких исполнителей, а другие вынуждены быть ими. Не становитесь исполнителями чужих планов, идей и целей. Помните, что у Вас есть свои – родные цели.

