**Памятка для родителей и школьников: "Как сберечь время"**

Сосредоточьтесь на главном. Запишите на листке (или в блокноте) в порядке их важности самые срочные дела и выполняйте их обязательно до конца. Если за день вы закончите только одно дело или два, назавтра вы снова распределите то, что следует выполнить по степени важности.

Придумайте себе стимул. Мы лучше делаем то, что нам хочется делать. Поэтому постарайтесь как-то превратить свои занятия из «надо» в «хочется» - и продуктивность вашей деятельности повысится почти автоматически.

Установите твердые сроки. Один из способов связать себя обязательством - назначить для выполнения определенного задания твердый срок. Одно дело сказать себе: «Я подготовлюсь к контрольной при первой же возможности...» И совсем другое решить: «Я подготовлюсь к контрольной, а потом пойду гулять». В первом случае вы найдете себе оправдания, во втором - ставите себя в определенные рамки. Но здесь нужно принять во внимание два момента, сроки должны быть реальными, и надо твердо держаться срока. Не расслабляйтесь и не утешайтесь рассуждением о том, что вы не сможете выполнить работу в срок, что срок можно перенести, - наоборот, будьте непреклонны к себе. Научитесь быть решительными. Не откладывайте дела со дня на день - решайте и действуйте.

Научитесь говорить «нет». Если вы не научитесь этому, то окажетесь вовлеченными в такие дела, которыми вы никогда не занялись бы по своей воле. Не увязайте в телефонных разговорах. Телефон - незаменимое средство экономии времени. Но остерегайтесь поддаться искушению поболтать по телефону.

Приобретите привычку к записной книжке. При этом появится гарантия, что вы не будете забывать, упускать необходимые дела.   
Досадные помехи. Добрые друзья, любящие поболтать, могут начисто провалить самые лучшие ваши намерения выдержать строки. Вы можете сохранить их дружбу (и ваш график!), тактично дав понять, что вы в цейтноте.

Приступайте к делу сразу же. Многие, прежде чем приняться за работу, тратят много времени на посторонние дела (долго наводят порядок на столе, глядят в окно и т.д.), а потом удивляются, куда девалось время. Не мешкайте с делами, принимайтесь сразу же за их выполнение!

Используйте время полностью. Всегда есть возможность во время поездок в транспорте, какого-то ожидания занять несколько минут такими делами, как планирование своего дня, обдумывание предстоящих дел, просматриваем своих записок (записной книжки) и т.д..

Следите за тем, на что тратите свободное время. Если игра в мяч или другое занятие помогает вам отдохнуть и освежиться - прекрасно! Но не предавайтесь таким занятиям только потому, что так делают другие. Мы могли бы сберечь многие часы, если были бы чуть разборчивей при выборе кинокартин и телепередач, которые смотрим, книг и журналов, которые читаем. Например, в недельной программе телевидения лучше заранее пометить, что смотреть.

Меняйте, чередуйте занятия, дела. Это правило относится и к умственной деятельности - меняются предметы, занятия; и к смене труда физического - умственным, и наоборот.

Уважаете свое время. Попробуйте мысленно давать вашему времени какую-то оценку, и вы станете по-новому относиться к нему. Наряду с такими понятиями, как «труд», «трудолюбие», народная мудрость испокон веку относит к непреходящим ценностям и умение использовать время. Это нашло отражение в пословицах: «Искусство жить - в умении ценить время». «Кто не знает цену времени - себе самому цены не знает».