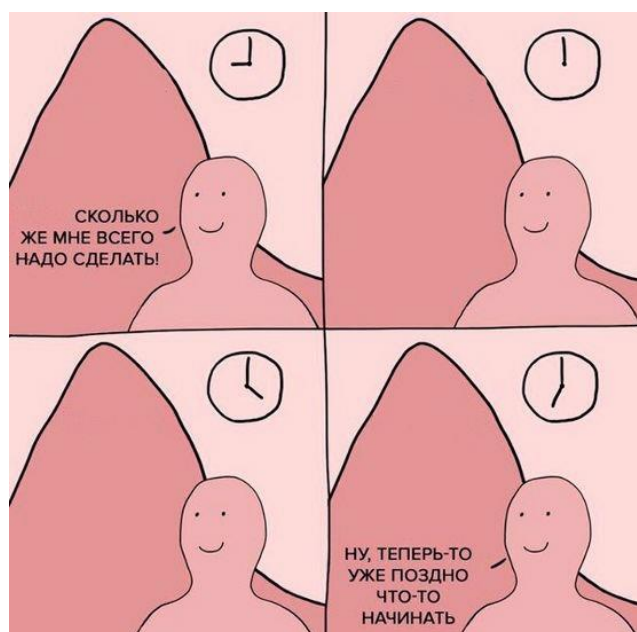


КАЖЕТСЯ, ЧТО СИЛ УЖЕ СОВСЕМ НЕ ОСТАЛОСЬ?

10 ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ БЫТЬ ПРОДУКТИВНЫМИ.

1. Начинайте сразу, не откладывайте важные дела на потом.
2. Выбирайте полезную пищу, питайтесь по графику.
3. Прочитав или узнав что-то полезное — запишите, чтобы не забыть.
4. Боритесь со стрессом — уделяйте внимание физическим упражнениям.
5. Залог хорошего дня — крепкий сон.
6. Если чувствуете, что силы на исходе — дайте себе отдохнуть.
7. Планируйте: составьте список дел на день и список долгосрочных целей. Разбейте свои большие цели на маленькие задачи и постарайтесь каждый день делать что-то, что поможет Вам их достичь. Однако будьте реалистами, включайте в свой список дел на день посильное количество задач.
8. Начинайте с простых задач.
9. Сделанное лучше, чем идеальное.
10. По возможности, сведите отвлекающие факторы к минимуму (просмотр ТВ, мониторинг новостной ленты в социальных сетях и т. п.).



Педагог-психолог: Лазарева Н.Ю.