

image not found or type unknown



Всем привет! Прошлая неделя была очень напряженной. Обычно я очень пунктуальный, но, несмотря на это, я опоздал на несколько встреч. Я забыл выполнить домашнее задание и не написал пост в своем блоге, за это извиняюсь. Я понял, что у меня проблемы со временем и решил что-то предпринять. Я навел справки и прислушался к советам друзей и преподавателей. Хочу поделиться этими простыми советами, о том, как лучше управлять своим временем. Как только я начал следовать этим советам, сразу почувствовал разницу.

1. Нужно записывать.

Не полагайся на память, когда нужно запомнить какие-нибудь мелочи. Память не всегда точна. Записывай в тетрадь или добавь в заметки на компьютере и каждый раз обновляй, добавляй то, что нужно выполнить.

2. Правильно расставляй приоритеты.

Сначала записывай важные слова, составь расписание. Затем запиши остальные слова. Представь: Ты хочешь поместить три больших камня, три маленьких и насыпать песок в кувшин. Если ты сначала насыпаешь песок, затем поместишь маленькие камни в кувшин, то не останется места для больших камней. Лучше поместить большие камни в первую очередь, затем маленькие и потом насыпать песок.

3. Не забывай о перерывах.

Работа без перерывов отнимает у тебя у тебя много времени. Будет гораздо эффективнее, если позаниматься недолго, отдохнуть, затем опять вернуться к работе. Ты сделаешь больше работы, если будешь заниматься 2 раза по 45 минут.

4. Одно занятие в определенное время.

Когда мы переключаемся с одного занятия на другое, мы не можем сосредоточиться. Занимайся одним делом в определенное время, занимайся основательно. В китайской пословице говорится: Один человек не может заниматься несколькими делами одновременно.

5. Выдели определенное время для проверки электронной почты.

Я получаю уведомления на телефон, каждый раз, когда кто-то отправляет мне сообщение. Я проверяю почту очень часто. Отключи уведомления и проверяй почту в определенное время.

6. Научись отказывать.

Очень легко переутомиться, если все время говорить «Да». Подумай, прежде чем сделать. Нужно ли тебе это? Может ли кто-то другой сделать это? Не стоит откликаться на любую просьбу, это не оставляет времени на что-то более важное.

7. Заведи журнал действий.

Запиши свои цели в журнал и оценивай их регулярно. Отмечай свои достижения. Будь уверен в том, что ты делаешь все правильно, чтобы достичь своей цели.

Сколько времени?

Как мы узнаем который час? Посмотри вокруг. Есть ли часы на стене?носишь ли ты часы? Показывает ли время твой телефон? В наши дни говорить о времени, это обычное дело и необходимое, если мы хотим быть пунктуальными, но это нелегко. Много лет назад вообще не было часов. Веками люди придумывали различные способы, чтобы определить который час.

Примерно 5500 лет назад египтяне создали солнечные часы. Это было высокое каменное сооружение. Тень отмечала движение солнца. Они определяли время с помощью тени.

3500 лет назад египтяне создали солнечные часы. Они были небольшого размера. После полудня они должны были повернуть их на 180 градусов, чтобы определить послеобеденное время. В туманные дни и ночи невозможно было определить время с их помощью.

Водяные часы были первыми не солнечными. Идея проста. Вода течет с одного контейнера в другой. Когда вода достигнет определенного уровня, сдвигается рычаг и часы показывают время. Египтяне использовали их 3400 лет назад. Они были популярны на Северо-востоке и в Китае, но потом не стали показывать точное время.

В 13 веке были созданы механические часы. Они были точными, но дорогими. В течение следующих 2 столетий был изготвлен их дизайн. Были добавлены пружины. Это улучшило точность и уменьшило размер часов. Их продолжали улучшать до тех пор, пока они не стали очень точными.

В 1927 году впервые были созданы кварцевые часы. Они очень точны из-за вибрации, которая происходит с помощью электрического тока, бегущего по минеральному кварцу. Кварцевые часы можно сделать самостоятельно и недорого. Люди начали использовать их в целях продвижения бизнеса, транспортировки и рынка.

Позднее в 1956 году появились цифровые часы. В настоящее время спутники передают время с точностью до секунды. В прошлом люди многого достигли, но некоторые привычки останутся навсегда. Для многих из нас проблема встать вовремя и не пропустить встречу.

2. Эссе.

What specific things can you do to achieve your goal?

1. Вступление.

World champions. How they became successful? How they achieved worldwide fame? It seems that it is so easy and simple. People think that champions became famous because of money or rich parents. But when we see history of their childhood and life, we understand that they do not sleep at nights, train every day, they do not eat enough to not gain weight. They do it for overcome stereotypes, for defeat negative thinking, for being different, execute dreams and achieve their goals.

2. Основная часть.

Probably, my childhood dream and purpose of life is travelling. I learn languages to travel in the future. I really like to communicate with foreigners. It is very funny when you sometimes forget some foreign words and they help you to speak. When you have opportunity to teach somebody your native language and they teach you their native language. I want to see people with different mentality and ideology, know their traditions and manners. I think my dream is wonderful. Learning languages is not my profession only, it is my hobby too. My goal is visiting many countries. Especially, I am interested on architecture and culture of Europe. I like their free style of life, their independence from other people's opinion, their world view. My current goal is learning

languages.

3. Заключение.

It is great when your goal is connected with your hobby. I think, the goal and dream should be the same, to achieve happiness. The most difficult thing when you set a goal, it is overcome laziness, disregard other people's opinion and ignore obstacles and misunderstanding. Goal - is one of the most important thing in life, because people live with faith in their hearts, that someday they will reach it.