

image not found or type unknown



Всем привет! Последняя неделя оказалась очень нервной для меня. Обычно я довольно пунктуальный, но опоздал на несколько уроков. Я забыл выполнить домашнее задание и забросил свой еженедельный блог - прошу прощения! Я понял, что у меня проблема со временем, поэтому я решил как то ее исправить. Я провел некоторые исследования и получил советы от друзей и учителей. Я хочу поделиться простыми, незамысловатыми советами для лучшего управления своим временем. Я уже начал следовать некоторым из них и уже могу почувствовать разницу!

### 1. Запишите

Не рассчитывайте на то, что у вас в памяти сохранится все, до мельчайших деталей. Память не всегда точна. Запишите те вещи, которые вам нужно сделать в записную книжку либо используйте электронное приспособление и обновляйте свой "что-нужно-сделать" список.

### 2. Расставьте приоритеты.

Сначала наметьте самые важные дела. Затем, планируйте остальные вещи. Думайте об этом в таком ключе: вы хотите поднять три больших камня, затем камни поменьше, и насыпать песка в кувшин. Если сначала вы насыпете песка и следом камни поменьше, то у вас не останется места для больших камней. Лучше положить вначале большие камни, затем меньше, и в самом конце - песок.

### 3. Не пропускайте перерывы.

Работая в течении длительного времени без перерыва, вы теряете время впустую. Гораздо более эффективно работать или учиться более короткий период времени, отдохнуть, а затем вернуться к работе. Вы успеете больше в интервале двух 45 минутных сессии.

### 4. Одно дело одновременно.

Каждый раз когда мы перепрыгиваем с задания на задание, мы теряем концентрацию внимания. Делайте одну вещь одновременно и делайте ее хорошо.

Как сказано в китайской пословице : "Мы не можем справиться со всем сразу. Как тыквы в воде - одна всплывает пока вы пытаетесь удержать другую".

5. Планируйте электронное время.

На своем телефоне я каждый раз получаю оповещение когда кто-то присылает мне сообщение. Поэтому я проверяю свою почту по много, много раз на дню. Выключите эти оповещения! Наметьте время для проверки своей почты. Неважно когда.

6. Выбирайте отвечать "нет"

Можно очень удивиться если всему говорить "да". Подумайте над заданием, прежде чем взять на себя обязательство. Нужно ли вам это делать? Может ли кто-нибудь другой его выполнить? Избегайте отвечать "да" на каждую просьбу. Это забирает время у более важных задач.

7. Заведите дневник "целей"

Запишите ваши цели в дневнике и регулярно их оценивайте. Отмечайте ваши продвижения на пути к этой цели. Убедитесь, что вы предпринимаете необходимые шаги для достижения этой цели.

Page 21.

Который час?

Как мы узнаем время? Оглянитесь вокруг. Висят ли часы на стене? Носите ли вы часы? Показывает ли ваш телефон время? Узнать время в наше дни это несложно и насущно, если мы хотим планировать вещи и быть пунктуальными, но далеко не всегда это было так легко. Много лет назад часы не существовали. Спустя века люди разработали разные способы определения времени.

Примерно 5.500 тысяч лет назад Египтяне изобрели солнечные часы. Это была конструкция из высокой каменной глыбы. Ее тень отмечала движение солнца. Они могли определить полдень и измерить время , исходя из тени от камня.

Около 3.500 тысяч лет назад Египтяне изобрели устройство для определения времени по солнцу. Это устройство было меньше, чем солнечные часы и могло измерять время до полудня. После полудня они поворачивали его на 180 градусов чтобы измерить послеполуденные часы. В дни повышенной облачности или ночью было невозможно определить время с помощью солнечных часов или устройства

для определения времени по солнцу.

Водяные часы стали первыми часами, для работы которых не требовалось солнце. Идея очень проста. Вода перетекает из одного сосуда в другой в постоянном ритме. Когда вода достигает определенного уровня, она двигает рычаг и он показывает время. Египтяне пользовались водными часами около 3.400 тысяч лет тому назад. Такие часы были распространены на Ближнем Востоке и в Китае, но у них не вышло показывать точное время.

В 13-ом веке были изобретены механические часы. Они были более точными, но гораздо более дорогими. В течении последующих веков их дизайн развивался. Например, пружины были добавлены около 1500 тыс. лет назад. Это улучшило точность и позволило часам быть меньше. Механические часы продолжали развиваться до тех пор, пока они не достигли точности в до одной сотой секунды в день.

В 1927 году были изобретены первые кварцевые часы. Кварцевые часы были точными из-за регулярной вибрации, которая происходила когда электрический ток бежал сквозь минеральный кварц. Часы стали дешевле в производстве и во владении. Люди начали все больше и больше полагаться на них в ведении дел, перевозок, рынков.

Не так давно, в 1956 появились электронные часы. И сегодня спутники посылают на наши мобильные телефоны время, с точностью до секунды. Было много продвижений в определении времени, но некоторые вещи остаются неизменными. Многим из нас до сих пор трудно встать вовремя с постели и не пропустить совещание.

«What specific things can you do to achieve your goal?»

Well, to achieve a goal, first of all I am trying to visualize the final result and the feeling I can get by achieving it. This motivates me to take steps that can lead me to my goal. To fix those steps, I need to write them down on paper so that I can see it everyday. What thing do I do after waking up? Check my agenda and set my goals for this day.

The second important thing is a good time-management. If you can not organize your day, your free time and time for work, then..how can you organize your life? As for me, I plan my entire day and consider every little detail. For example, in the morning I have my studies and physical activity, in the afternoon I visit my family or some of my friends, in the evening I have an hour or two for my housework or relax. Seems pretty easy, but

you will be surprised how many people have no idea what to do with their free time! That seems incredible for me, and at that point we have no value of time. Like a Russian proverb says : Time is money. Believe it or not, but time really IS money because it is your personal gold, your property and treasure.

And finally, I would like to notice that once you achieved your goal, whatever it was, never stop and take a rest. Because when you take a pause and compliment yourself on an excellent job, your head thinks that you had already done your best. Which is totally untrue, because most of your potential and power was not used. And much more left to achieve new goals. So, after accomplishing something, remove this goal from your notebook and just go to the next step of the stairs. In my opinion, this easy advice can help you to achieve what you want without working hard and being exhausted and depressed.