**Тайм- менеджмент – принцип жизни успешных людей**

Что такое тайм-менеджмент? Это процесс управления личным временем. По- другому: научная организация труда. Принцип жизни успешных людей.

Для чего он нужен выпускникам? Для достижения главной цели обучения в 9 и 11 классах– успешной итоговой аттестации. Качественная подготовка возможна только при правильном распределении времени школьника.

Как управлять свои временем?

Во-первых:

* планировать свои дела ежедневно
* - охватывать все важные сферы своей жизни (в т.ч. отдых, хобби, общение с друзьями и близкими)
* - анализировать распределение времени еженедельно
* - четко представлять себе цель: УСПЕШНАЯ СДАЧА ГИА и ЕГЭ
* - за выполнение своих запланированных важных дел ПООЩРЯТЬ СЕБЯ

Второй важный компонент для подготовки к экзаменам – работа с памятью.

Существуют следующие виды памяти: что запоминаем? (моторная, эмоциональная, образная, логическая – присущи всем людям) и типы памяти – как запоминаем? (связаны с особенностями восприятия информации – у каждого свои индивидуальные типы запоминания) .

Важно знать:

* Запоминайте активно!
* Прибавьте позитивные эмоции! Заинтересуйте себя! (Почему, где, как и когда)
* Эффект края, или лучше учи середину!
* Долгосрочность запоминания зависит от установки Я запоминаю это для того, чтобы рассказать своим внукам на их серебряной свадьбе
* Оставляй четкий след! (материал для лучшего запоминания чередуй по содержанию – он должен отличаться!)

В настоящее время стало актуальным использованиеМАЙНДМЭППИНГА (mindmapping

ментальные карты) — это удобная и эффективная техника визуализации мышления и альтернативной записи. Ее можно применять для создания новых идей, фиксации идей, *анализа и упорядочивания информации,* принятия решений и много чего еще. Это не очень традиционный, но очень естественный способ организации мышления, имеющий несколько неоспоримых преимуществ перед обычными способами записи.

***Отличия традиционного конспекта от ментальных карт:***

**Традиционная система записи**

* Записанное трудно запомнить и еще труднее восстановить в памяти. Это происходит потому, что визуально такая запись выглядит монотонно, с постоянно повторяющимися элементами – словами, абзацами, списками и т.д. А мы, когда у нас перед глазами плывут монотонные картинки, легко отключаемся.
* В таком конспекте трудно выделить главные идеи. Обычно эти идеи мы запоминаем благодаря особым ключевым словам, которые для нас являются носителями впечатлений об идее. Этих слов немного и они теряются в массе ничего для нас не значащих, обычных слов.
* Время при такой записи расходуется очень неэффективно. Мы вначале записываем много ненужного, а потом вынуждены это ненужное читать и перечитывать, пытаясь найти те самые ключевые слова и определить степень их важности

**Ментальные карты**

* Вместо линейной записи использовать радиальную. Это значит, что главная тема, на которой будет сфокусировано наше внимание, помещается в центре листа. То есть действительно в фокусе внимания.
* Записывать не всё подряд, а только ключевые слова. В качестве ключевых слов выбираются наиболее характерные, яркие, запоминаемые, «говорящие» слова.
* Ключевые слова помещаются на разноцветных ветвях, расходящихся от центральной темы. Связи (ветки) должны быть скорее ассоциативными, чем иерархическими. Ассоциации, которые, как известно, очень способствуют запоминанию, могут подкрепляться символическими рисунками.

**Необходимо знатьправила составления МК**

* Важно помещать слова НА ветках, а не во всевозможных пузырях и параллелепипедах, на этих ветках висящих. Важно и то, что ветки должны быть живыми, гибкими, в общем, органическими. Рисование ментальной карты в стиле традиционной схемы полностью противоречит идее майндмэппинга. Это сильно затруднит движение взгляда по ветвям и внесет много лишних одинаковых, а следовательно монотонных, объектов.
* Пишите на каждой линии только одно ключевое слово. Каждое слово содержит тысячи возможных ассоциаций, поэтому склеивание слов уменьшает свободу мышления. Раздельное написание слов может привести к новым идеям.
* Длина линии должна равняться длине слова. Это проще и экономнее.
* Пишите печатными буквами, как можно яснее и четче.
* Варьируйте размер букв и толщину линий в зависимости от степени важности ключевого слова.
* Обязательно используйте разные цвета для основных ветвей. Это помогает целостному и структурированному восприятию.
* Часто используйте рисунки и символы (для центральной темы рисунок обязателен). В принципе ментальная карта вообще может целиком состоять из рисунков :)
* Старайтесь организовывать пространство, не оставлять пустого места и не размещать ветви слишком плотно. Для небольшой ментальной карты используйте лист А4, для большой темы – А3.
* Разросшиеся ветви можно заключать в контуры, чтобы они не смешивались с соседними ветвями.
* Располагайте лист горизонтально. Такую карту удобнее читать.

**Запоминание с помощью МК**

Для того, чтобы карта отложилась в долговременной памяти необходимо ее  повторить несколько раз.

По Тони Бьюзену: После одного часа учебной работы оптимальными интервалами времени для повторения пройденного материала являются следующие:

* Спустя 10 минут – повторение в течение 10 минут
* Спустя 1 сутки – повторение в течение 2-4 минут
* Спустя 1 неделю – повторение в течение 2 минут
* Спустя 1 месяц – повторение в течение 2 минут

**Память и мозг.**

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

**Меню для хорошей памяти**

* Морковь, яблоки, виноград
* Ананас, гранат, авокадо
* морская рыба, креветки
* орехи и семечки
* репчатый лук и чеснок
* инжир

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.
...сконцентрировать внимание

Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

...достичь творческого озарения

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

**Необходимы пешие прогулки.**