

Тайм-менеджмент. Тонус-менеджмент

Тайм-менеджмент. Тонус-менеджмент. Почему так важно уметь грамотно распределять время? Так начали классный час психологи лица Анастасия Сергеевна и Инна Александровна. Запас энергии у человека не безграничен. В потоке ежедневных дел необходимо отдыхать. Чередование труда и отдыха – тайм-менеджмент. На отрывках из мультфильма «Смешарики» психологи показали «похитителей времени». Ребята для себя определили своих «похитителей»: телефон, компьютерные игры, пустые разговоры, даже книги... В конце классного часа играли в «Аукцион». Расписали свой день по минутам. Послушали советы по смене деятельности, о влиянии внутреннего запаса энергии на здоровье человека. Советы психологов помогут ребятам правильно распределять время, восстанавливать силы и находиться в хорошем настроении!

