

Как научиться не опаздывать на занятия

Не знаю автора этих слов, но все же:

- *Чтобы оценить по достоинству год, спроси об этом у студента, который потерял год учебы.*
- *Чтобы понять ценность месяца, спроси об этом у матери, которая родила преждевременно.*
- *Чтобы понять ценность недели, спроси об этом издателя еженедельного журнала.*
- *Чтобы понять ценность часа, спроси об этом у двух влюбленных, которые ждут встречи.*
- *Чтобы понять ценность минуты, спроси об этом человека, только что опоздавшего на поезд.*
- *Чтобы понять ценность секунды, спроси об этом человека, только что избежавшего автокатастрофы.*
- *Чтобы оценить по достоинству тысячную долю секунды, спроси об этом у атлета, выигравшего серебро на Олимпийских играх.*

Как говорится, выводы делайте сами...

Для некоторых учащихся постоянные опоздания на занятия так же естественны, как ежедневная чистка зубов. Они опаздывают всегда и везде.

А ведь вся наша жизнь делится на временные отрезки - учеба/ работа, отдых, сон и так далее. И мы сами отвечаем за то, чтобы наше существование не превратилось в жизнь белки в колесе - когда любая деятельность становится гонкой, и все из-за отсутствия запаса времени.

Так как же научиться приходить вовремя?

Для начала нужно ответить на два вопроса: почему я опаздываю? и зачем мне нужно приходить вовремя? Возможно, вы просто не умеете правильно распределять своё время. Составьте план сборов и отведите себе определённое время на каждое действие. Например, 10 минут — завтрак и 10 минут на душ. Для начала можно поставить себе цель всюду приходить на 10 минут раньше. Если на уроке надо быть в 9.00, вы должны быть на месте уже в 8.50. Некоторые люди переводят свои часы на несколько минут вперёд.



Постарайтесь всё сделать с вечера: приготовьте еду и одежду, чтобы с утра впопыхах не заниматься всем сразу: подготовьте обувь, одежду, косметику. Тогда у вас не возникнет необходимость поиска носков, колготок и подбора рубашки к брюкам утром, что занимает немало времени, особенно у девушек.

Заставляйте себя вставать в определённое время, не переводите по несколько раз будильник и не валяйтесь в постели после пробуждения более 10 минут. Ложиться также нужно вовремя, тогда и вставать будет легче. Ведь очень часто педагоги слышат от учащихся фразу «Я проспал».

Избежать этого поможет избавление от привычки смотреть допоздна телепередачи или бродить в Интернете. Организму требуется определенное количество сна для полноценного отдыха. Ложитесь в определенное время, даже если вам еще не хочется спать. Возьмите с собой книгу, это поможет вам быстрее заснуть.

Поставьте будильник вне зоны вашей досягаемости с постели. Когда он сработает, вам придется встать и дойти до него чтобы выключить. Для этого нужно будет открыть глаза и проснуться. После выключения будильника не возвращайтесь в постель снова, и не ставьте повтор сигнала. Умойтесь, почистите зубы. После таких процедур вы окончательно проснетесь.

Обязательно заведите будильник на время выхода из дома и, если он звонит - вам надо поспешить.

Стимулируйте себя наградой за пунктуальность и наказанием за опоздание. Например, если вы опоздали в лицей, заставьте себя после учебы заняться уборкой в комнате вместо просмотра телевизора. А если пришли вовремя — наградите себя вкусным пирожным. Используйте так называемый метод «кнута и пряника».

Успехов вам и научитесь не опаздывать на занятия.

