***Психогігієнічні основи оптимізації праці***

**Мета:** сформувати в учнів уявлення про психогігієнічні основи оптимізації власної діяльності;

**Завдання:** оволодіння учнями навичками психогігієнічних основ оптимізації праці;

1. План. Установка. Спочатку досконало продумайте порядок виконання роботи. Усвідомте її алгоритм.
2. Підготовка. Приготуйте все потрібне для роботи ( книги, зошити, ручки, олівці, довідники та інші необхідні речі). Підготуйте до неї самого себе (налаштуйте себе психологічно: «Я маю це зробити».
3. Гігієна. Приберіть робоче місце, зробіть його красивим, зручним та затишним. Нехай його зовнішній вигляд радує око. Догляд за своїм робочим місцем – це метафоричний догляд за собою.
4. Порядок. Зручно все розмістіть: книги, підручні засоби, матеріали, прилади тощо. Все має бути під рукою і на своєму місці. Знайдіть правильну робочу позу. Змінюйте її час від часу.
5. Впрацювання у работу. Врахуйте період впрацювання у роботу. Входьте у процес роботи поступово. Не вимагайте максимуму від себе у перші хвилини роботи.
6. Настрій. Підтримуйте хороший настрій й оптимізм. Управляйте процесом роботи. Хороший робочий тонус – основа вашого успіху.
7. Розпорядок праці і відпочинку. Не доводьте себе до виснаження і перевтоми. Робіть кожні 35 – 45 хвилин невеличкі динамічні перерви. Через півтори години зробіть перерву на 20 – 25 хвилин. Відпочинок не менш важливий для досягнення успіху, ніж безпосередня робота.
8. Витримка. Під час виконання роботи не їжте, не робіть зайвих справ. Краще робіть це під час перерви. Економте час. Час – це життя. Працюйте рівно, спокійно, ритмічно. При невдачах залишайтеся спокійними, не нервуйте, подумайте і продовжуйте виконання завдання. Невдачі роблять вас сильнішими.
9. У знанні – сила. Допитливість розуму – першооснова успіху у навчанні. Знання роблять людину повноцінною і сильною. Будьте терплячими і наполегливими у роботі і навчанні.
10. Этика. Дотримуйтеся етики: духу дружби, взаємовиручки, командної роботи.
11. Основна ланка. Головне пам’ятайте про головне, основне у роботі, підпорядковуйте йому всі ресурси.
12. Здобування досвіду і знань. Мудрість життя передається не по спадковості, а по «знайомству» - від учителя, від товариша по праці. Вчіться поповнювати й удосконалювати знання все життя. Учитись потрібно все життя. Памятайте, що треба бути і вченим, і водночас мудрим. «Вчений – посудина, мудрий - джерело».
13. Час - наше багатство. Цінуйте свій і чужий час. Точність в термінах – це висока ступінь культури, неточність – мати безвідповідальності.
14. Організація, тренування, етика. Організуйте себе. Навчіться важке робити звичним, звичне – легким, легке – красивим.

Виклик, натхнення. Працюйте з натхненням, робіть виклик роботі. Чим більше ентузіазму, тим продуктивніша праця. Натхнення не падає з неба, воно породжується працею, у процесі праці. Не залишайте незакінчену справу, якщо її можна зробити сьогодні. Після закінчення виконання роботи приведіть у порядок робоче місце.