


# Чек-лист

## Блок мышление



Попробуйте начинать свой день в непривычном для вас алгоритме. Измените последовательность действий, если вы чистите зубы правой рукой, попробуйте это сделать левой рукой.



Попробуйте порешать друдлы,, это отличная техника для развития вашего мышления!



Запишите, как Вы изменяете мир в лучшую благодаря Вашей работе.



Когда выдастся свободная минутка, попробуйте послушать классическую музыку. Вы можете не делать это долго, самое главное, чтобы вы действительно её слушали. Продолжайте это действие хотя бы пару раз в неделю



Попробуйте чередовать время работы и отдыха. Разбейте работу на отрезки по 25 минут. Потом 5 минут отдыхайте. И затем повторяйте – 25 работы, 5 минут отдыха. После 4 таких рабочих моментов можно сделать большой перерыв на 20-30 минут.



Читайте! Когда едете на автобусе на работу или, когда пьете чай. Самый лучший способ развития своего мышление – чтение художественной литературы! Выберите одну из книг из рекомендованного списка и читайте хотя бы по 2 странице в день



Хотя бы пару раз за этот месяц попробуйте делать то, что никогда не делали и то, что, кажется, вообще никогда не получалось



В следующий раз, когда будет необходимо придумать новое мероприятие или классный час, а может даже коворкинг зону в школе, да и не только в школе, попробуйте применить один из методов креативного мышления! Вот некоторые из них: (морфологический ящик, ментальная карта, метод 6 шляп, метод ассоциаций и тд)



Попробуйте начать свое утро с записей в дневнике. Писать можно абсолютно все, что приходит в голову. Вы можете сами определить объем и количество времени для выполнения данного задания



Попробуйте вести в течение месяца «календарь – пинарик». Расчертите лист по подобию календаря — тридцать клеток будут обозначать тридцать дней месяца. Закраивайте клетку в конце дня оценивая свою продуктивность

