

Сам себе психолог

12 способов для повышения продуктивности

1. Записывайте все дела. Не пытайтесь держать всё в голове. Изливайте их на бумагу или в программу-планировщик.
2. Делайте сначала самое важное. Возьмите за правило: сначала главное, а потом все остальное.
3. Составляйте план на день с вечера. Не откладывайте планирование на утро или на «само собой». Очень простой совет, но действительно помогает не увязнуть в неважных делах и правильно расставить приоритеты.
4. Стремитесь к однозадачности. Не пытайтесь сделать всё и сразу. Выберите задачу, уберите отвлекающие факторы (телевизор, телефон, интернет, чаек-кофе-перекур через каждые 5 минут) и просто делайте.
5. Вставайте рано. Древний, как мир, совет, который позволяет миллионам людей по всему миру успевать много каждый день. Соответственно, при большом объеме работы – ложитесь спать не в тот же день, когда нужно просыпаться.
6. Занимайтесь спортом или хотя бы зарядкой. Зарядка не требует никаких тренажеров, кроме одного, самого важного – силы воли.
7. Исключите «не дела» из списка дел. Дела – это конкретные действия.
8. Будьте проактивны. Не реагируйте, а сами определяйте, что делать, а что – нет. Игнорируйте неважное.
9. Сохраняйте файлы сразу туда, где им место. Для этого Вам потребуется, конечно, продумать систему хранения файлов для каждого типа. Но это намного облегчит поиск и обработку информации в будущем.
10. Меняйте виды деятельности. Чем дольше Вы делаете одно и то же, тем ниже Ваша продуктивность. Если не получается делать это в рамках работы, то хотя бы продумывайте разные варианты свободного времяпрепровождения.
11. Выберите вдохновляющую цитату дня утром и держите ее в голове в течение всего дня. Как только вам понадобится дополнительная мотивация, вспомните о ней. Таким образом, у вас всегда будет хоть что-то, что подбодрит вас. И прекратите думать о себе плохо. Вы – уникальная личность.
12. Помогите кому-то. Вот один из самых мощных стимулов, повышающих самооценку и позволяющих поверить в свои силы заново. А свои проблемы после решения чужих кажутся менее пугающими.

Данное издание подготовлено в ОМО МБУ «ЦБС» Чебоксарского района. Распространяется бесплатно среди библиотек Чебоксарского района. Тираж – 40 экз. Периодичность выхода: ежемесячно.
Адрес: пос. Кугеси, ул. Шоссейная, 16 Центральная районная библиотека
т. 2-17-70, 2-14 –42; электронный адрес: bibl2@chebs.cap.ru. Редактор: Самсонова Г.А. - зав. ОМО.
Ответственная за выпуск: Тимофеева Г.Л. – директор МБУ «ЦБС» Чебоксарского района

Поздравляем Центральную библиотеку с победой в международном конкурсе грантов «Православная инициатива – 2018»!

Проект Центральной библиотеки «Школа премудрости и благочестия «Есть Бог, есть мир» получил поддержку Фонда гуманитарных и просветительских инициатив "Соработничество" в рамках Международного открытого конкурса грантов "Православная инициатива –2018". Размер гранта составил 87750 рублей.

Международный открытый грантовый конкурс «Православная инициатива» проводится с 2005 г. Инициатором и организатором конкурса выступил Благотворительный фонд преподобного Серафима Саровского. С 2010 г. реализацию конкурса продолжил Координационный комитет по поощрению социальных, образовательных, информационных и культурных и иных инициатив под эгидой Русской Православной Церкви. С 2013 г. организацию конкурса взял на себя фонд «Соработничество». Главная цель конкурса — поддержка гражданской инициативы в обществе, поощрение творчески активных людей к практической созидательной деятельности, направленной на благо ближнего, на сохранение и укрепление культурно-нравственных традиций. В 2018 году всего на конкурс было подано 375 заявок из 61 региона России и 4 стран ближнего и дальнего зарубежья.

Социальный проект "Школа премудрости и благочестия "Есть Бог, есть мир" Центральной библиотеки, ставший одним из победителей проекта, направлен на духовно-нравственное просвещение детей, подростков и молодежи через участие в информационно-просветительских мероприятиях библиотек Чебоксарского района. Разные форматы и технологии проведения мероприятий будут призваны активизировать библиотеки района на проявление собственного потенциала в духовно-нравственном просвещении. В рамках проекта будут проведены конкурс чтецов духовной поэзии, православный конкурс рисунков и фотографий и другие мероприятия совместно с храмами 2-го Благочинного округа Чувашской Епархии. Результаты реализации проекта будут подведены на семинаре-практикуме "Православная книга – дорогой добра и веры".

Следующий семинар – 9 августа 2018 года.

Проекты, вдохновляющие читать: опыт омских муниципальных библиотек

Престиж образования и культ образованного человека в современном обществе стремительно растёт. Преуспевающие люди, например, бизнесмен и мультимиллионер Дэн Кеннеди, признаёт: «У богатых людей в доме – большая библиотека. У бедных – большой телевизор».

Но несмотря на то, что сегодня никого не надо убеждать, что чтение книг важно и необходимо, читают не все. Одни откровенно признаются, что не любят читать, у других – дефицит свободного времени, третьи – часы досуга предпочитают тратить на спорт и общение, а четвёртые читают, но... не в библиотеке.

Как привлечь читателей в библиотеку? Как вдохновить на чтение книг? Как сформировать в обществе привычку к постоянному чтению?

С помощью интересных проектов.

Видеопроjekt «Омск читает Высоцкого»

Откровенно говоря, рекламы библиотекам Омска не достаёт. Поэтому мы ищем и используем любой бесплатный вариант продвижения библиотек, книги, чтения в городском пространстве. В январе этого года был реализован видеопроjekt «Омск читает Высоцкого», в рамках которого 18 омичей прочли одно стихотворение Владимира Семёновича. Проект объединил молодёжь и старшее поколение. Любимые строчки прочли студенты, депутаты, спасатели. В итоге получился ролик, который практически сразу вошёл в 15 самых просматриваемых видео канала «Омские муниципальные библиотеки» на хостинге YouTube.

Стремление наполнить мир детей книгами и литературными образами вылилось в **проект «Книжный сад»**.

Главным центром притяжения малышей стал детский игровой комплекс, который имеет свои особенности. В начале реализации проекта читатели библиотеки им. Зои Космодемьянской, на территории которой возведён Книжный сад, приняли участие в опросе. По его итогам был составлен рейтинг любимых литературных героев. И сегодня яркие, улыбающиеся изображения Красной шапочки, Карлсона, Мальвины и др. персонажей из детских сказок украшают развлекательные аттракционы и привлекают внимание детей к книгам, представленным здесь же на открытых стеллажах, столах и полках в виде скворечников. Книжный сад библиотеки им. Зои Космодемьянской стал самым популярным местом отдыха для семей своего микрорайона. Его создание благоприятно отразилось на культуре поведения жителей. С момента открытия Книжного сада не было зафиксировано ни одного случая вандализма или распития спиртных напитков на территории библиотеки после её закрытия, что раньше случалось неоднократно.

Акция «Читаем с собакой»

В 2018 году с успехом продолжил реализацию проект «Читаем с собакой», стартовавший в феврале 2017 года, цель которого – повысить интерес детей к книге, улучшить технику и качество чтения. «Читаем с собакой» – это партнёрский проект омских муниципальных библиотек и Центра зоотерапии «Дверь в лето».

Практика чтения собакам давно популярна за рубежом, но в Омске подобный опыт реализуется впервые.

В 2017 году групповые громкие чтения прошли в муниципальных библиотеках 34 раза. Их посетили 450 маленьких горожан, которыми было прочитано больше 20 произведений. Самой популярной книгой проекта стали рассказы Андрея Усачёва про умную собачку Соню. Слушателями выступили 11 собак-терапевтов.

Желающих принять участие в чтениях с собаками очень много. Поэтому мы отказались от индивидуальных занятий и сделали акцент на групповые, которые длятся больше часа и состоят из нескольких блоков: чтения книг вслух, мини-обсуждения прочитанного, выступления собак и фотосессии.

Родители, чьи дети не раз бывали на таких занятиях, отмечают, что поведение малышей меняется в лучшую сторону. Они становятся спокойнее, ответственной, чаще помогают, легче переносят отсутствие интернета, а главное – активнее интересуются книгами.

22 сентября во Всемирный день отказа от автомобиля мы объявили старт экологического **велоквеста «Зелёная миля»**. Незирая на дождь, почти 40 велосипедистов стали его участниками.

Название «Зелёная миля» было выбрано не случайно и имело двойное значение. Это и напоминание о потрясающем романе Стивена Кинга. И подсказка на маршрут велоквеста, который прошёл по территории уникального природного парка «Птичья гавань».

Время старта команд определяла скорость решения экологического онлайн-теста, размещённого на сайте омских муниципальных библиотек. Поделившись результатами с куратором в персональной беседе во «ВКонтакте», игроки получали ссылки на один из 3-х маршрутов велоквеста. Всего квестерам необходимо было пройти 8 локаций, местоположение которых нужно было разгадать в процессе игры.

Продумывая маршрут, мы постарались учесть не только наличие удобной трассы для велосипедистов, но и наполнить задания интересными и познавательными фактами. В ходе игры ребята узнали об изобретениях, которые помогают сохранять природу, вспомнили, где в мире происходили самые страшные техногенные катастрофы, познакомились с однофамильцем автора комедии «Ревизор» - птицей семейства утиных «Гоголем обыкновенным».