

Тайм-менеджмент для школьников

Андрей Белоусов, учащийся 9 «А» класса в 2009 году написал исследовательскую работу на тему: «Время старшеклассника. Как им управлять». В своей работе, проведя опрос, он выделил следующие причины нехватки времени у таких же, как он ребят. Результаты получились следующие (некоторые объединил, потому что были схожи): 1. Я слишком долго делаю домашние задания. 2. Много времени отнимает интернет и телевизор. 3. Не планирую предварительно свой день. Отсюда перекладываю дела на потом, и нет четкой картины, чем нужно заниматься. 4. Легко отвлекаюсь от важных дел на посторонние. 5. Не довожу начатое дело до конца. 6. Делаю всё очень медленно и вообще долго раскачиваюсь в начале дня. Полагаю, каждый из вас нашёл себя в этих проблемах, которые мешают вам полноценно жить и учиться.

Причина №1 слишком долго делаю домашнее задание. Как эффективно делать домашние задания? Выполняйте домашнее задание с утра. Для этого необходимо вставать на 2 часа раньше, ложиться спать, разумеется, тоже. У большинства производительность с утра ровно в 2 раза выше, чем вечером. Например, если вы выполняете уроки вечером в течение 4 часов, то утром эта же работа займет у вас всего 2 часа. Плюс вы значительно лучше будете усваивать информацию. Вы не только сократите время работы, но и качество занятий с утра будет выше. Кроме того, к первому уроку в школе ваш мозг в отличие от одноклассников, будет в полной боеготовности, он быстрее будет соображать, тогда как ваши одноклассники, как правило, еще весь первый урок зевают и не понимают, что к чему.

Причина №2 много времени отнимает интернет и телевизор

Данная технология, задача которой была дать человеку возможность делать большее за меньшее время, для многих наоборот стала настоящим котлом, в котором сжигаются тысячи часов. Чтобы эту проблему решить придется бросить вызов самому себе. Первое, что нужно сделать, поставить перед собой четкие временные рамки, затем поставить на беззвучный режим все чаты и просматривать их когда на это действительно есть время, если у вас получится первые две стадии, то со следующей вы справитесь играючи. Нужно выкинуть из соц сетей всех лишних людей и засоряющие ленту сообщения.

Причина №3 я не планирую свой день

Не пытайтесь охватить большой фронт работ сразу. Чтоб работа шла, и у вас было желание к ней возвращаться, а не откладывать, необходимо разбить ее на большое количество маленьких пунктов. НО! Составить список дел – это одно, а выполнить их – другое. Против каждого пункта ставьте сроки исполнения. Составить список дел лучше примерно за час перед сном.

Причина №4 легко отвлекаюсь от важных дел на посторонние

1. *Найдите укромное место.* В школе вы можете пойти в библиотеку или в пустой класс, чтобы почитать или позаниматься полезным делом.
2. *Позвольте технологиям работать на вас.* Отключите на телефоне звук и все уведомления, которые приходят на телефон, можно даже ставить режим «В самолёте» и до вас никто не сможет дозвониться в это время. И заведите себе привычку проверять почту или сообщения из социальных сетей по расписанию. Если вы часто отвлекаетесь, то поставьте для начала задачу проверять их не более 5 раз в день. Потом можно уменьшить этот показатель.
3. *Пусть другие работают на вас.* Всё успеть немудрено. Да и этого не надо. Когда вы находитесь дома, просто попросите отвечать на звонки своих родителей и чтобы просто не отвлекали вас.
4. *Сядьте в правильном месте.* Если вы хотите повысить свои шансы научиться концентрироваться и лучше понимать и запоминать текст, сядьте за письменный стол или за парту, поскольку именно эти места ваш мозг привык связывать с работой.
5. *Выключите телевизор.* Если вы собираетесь заняться серьезным чтением и ставите перед собой определенные цели и задачи, аккомпанемент в исполнении включенного телевизора будет только мешать.
6. *Читайте в наиболее продуктивные для себя часы дня.* Если вы знаете, что вам лучше работается утром, найдите возможность почитать в это время. Составьте расписание своего чтения в соответствии с естественным ритмом вашего организма.
7. *Если вы собираетесь много прочесть (или много работать) и у вас в голове куча самых разных дел, запишите, о чем вы думаете.* Если вас беспокоит, что вы можете забыть кому-то позвонить,

напишите себе памятку (блокнот всегда должен быть с вами).

8. *Ставьте себе временные рамки.* Отведите то время на чтение, которое реально можете на него потратить. Когда я пишу этот материал, передо мной стоит секундомер, который позволяет мне быстрее работать. Ты начинаешь чувствовать время, которое неумолимо бежит.

9. *Делайте перерывы.* Каждый школьник или студент должен много читать. Но чтение часами без отдыха не только может довести до изнеможения и усталости, но и в дальнейшем будет вызывать у вас неприятные воспоминания, которые могут привести к тому, что потеряете интерес к чтению. 45 минут – это не с потолка придуманная цифра. Позволяйте себе отрываться от чтения каждые 45 минут.

Причина №5 не довожу начатое дело до конца

Эта причина достаточно часто вытекает из предыдущей. Мы отвлекаемся, всячески откладываем работу, отводим слишком мало времени, ставим ее после выполнения малозначимых и т.д., и в итоге отдаляемся от достижения приоритетных целей.

Цель должна быть исключительно вашей, вам решать – к чему вы хотите прийти.

Цель «хорошо сдать экзамены» – это не цель, а всего лишь мечта. Цель должна быть конкретной и мотивировать к действию, например: «Я хочу по сумме трёх экзаменов набрать *** баллов. Для этого буду готовиться минимум по часу в день, кроме воскресенья».

Причина №6 делаю всё медленно и вообще долго раскачиваюсь в начале дня

После того, как мы научились составлять списки дел. Формировать видение того, что нам предстоит делать сегодня, завтра и всю следующую неделю, то останется лишь побороть свою лень и приступить к делу.

1. Кроме того, вы вполне четко должны уяснить, что начинать день, выполнять обязанности необходимо с самой трудной и самой важной задачи, которая приблизит вас к достижению намеченной цели.
2. Ставьте искусственные временные рамки. Заводите таймер, пусть он будет у вас перед глазами, тогда вы будете работать значительно быстрее.
3. Поощряйте себя за успехи, причем за самые маленькие. Не столь важно, как вы себя будете стимулировать, важно ощущать результат своих изменений, своего труда.
4. Прекратите ругать себя по поводу и без. Хвалите себя. Пусть ругают другие, а себя вы всегда успеете. Подбадривать себя добрым словом всё же лучше, чем всячески давать своему внутреннему голосу едко смеяться над собой.
5. Не берите на себя слишком много дел и обязанностей. У вас должно быть достаточно свободных зон для отдыха, времени подумать, отвлечься от всего.

