

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЙ ДЕНЬ. ПЛАНИРУЙ ПРАВИЛЬНО.

1.. Составь план дня

Прежде чем начать составлять ежедневное расписание, необходимо:

1. Составить список дел.
2. Оценить, сколько времени понадобится на выполнение каждой задачи.
3. Определить, какие из этих дел наиболее важные и срочные.

Например, список может выглядеть так:

1. Уроки в школе (5-7 часов).
2. Выполнение домашнего задания (2-3 часа).
3. Прогулка на свежем воздухе (1 час).
4. Кружки и секции (1 час).
5. Игры и общение с друзьями (1-2 часа).

Составив такой список, оцени его реалистичность. Пусть в результате получится, что общее время на выполнение всех дел из списка — 14 часов. Добавь сюда время на завтрак, обед, ужин и дорогу до школы и обратно — это еще примерно 2 часа. Итого 16 часов. Школьнику необходимо спать не менее 9 часов. Таким образом, этот план вполне реален и выполним, осталось составить четкий график.

Важность и срочность

Определи, какие дела нужно сделать как можно быстрее, а какие можно отложить, в этом поможет так называемая матрица Эйзенхауэра.

ВАЖНЫЕ И СРОЧНЫЕ ДЕЛА - уроки в школе - выполнение домашнего задания	ВАЖНЫЕ И НЕСРОЧНЫЕ ДЕЛА - прогулка на свежем воздухе - кружки и секции по интересам - игры и общение с друзьями
НЕВАЖНЫЕ И СРОЧНЫЕ ДЕЛА - покупка школьных принадлежностей - получение справок в поликлинике	НЕВАЖНЫЕ И НЕСРОЧНЫЕ ДЕЛА - поиграть в компьютер - сходить в кино на новый мультик

Гибкий подход

Составляя расписание каждого дня накануне, ты столкнешься с необходимостью добавить в него и другие необходимые для выполнения задачи. Часто они будут из III квадрата — срочные, но менее важные.

Организуя день, перенеси подобные дела на вторую половину дня и постарайся использовать для их выполнения так называемые «зеленые зоны», а именно, периоды свободного времени, на которое ничего не запланировано.

Согласно принципам тайм-менеджмента, расписание дня должно быть жестким лишь на 50-60%. Нельзя строго планировать 100% времени, такой распорядок не будет работать и, скорее всего, приведет к тому, что многие важные дела откажутся «за бортом». Таким образом, 40-50% времени необходимо оставить в резерве.

Пример расписания дня школьника

Вооружившись знаниями о психологии и физиологии ребенка и добавив к ним принципы тайм-менеджмента, мы можем составить расписание одного дня для школьника начальных классов. Оно будет выглядеть примерно так.

7.00 — 7.30 — подъем, зарядка, гигиенические процедуры

7.30 — 8.00 — завтрак

8.00 — 8.30 — дорога в школу

8.30 — 12.30 — занятия в школе

12.30 — 13.00 — дорога из школы

13.00 — 13.30 — обед

13.30 — 14.30 — зеленая зона

14.30 — 15.30 — выполнение домашних заданий*

15.30 — 16.00 — зеленая зона

16.00 — 16.30 — полдник

16.30 — 18.00 — прогулки, игры с друзьями

17.00 — 17.30 — зеленая зона

17.30 — 19.00 — кружки и секции (с дорогой)**

19.00 — 19.30 — ужин

19.30 — 20.30 — зеленая зона

20.30 — 21.00 — приготовление ко сну

21.00 — отбой

Самое продуктивное время для выполнения домашних заданий — **15.00 — 17.00**. В первом классе время на выполнение домашнего задания не должно превышать одного часа, при этом каждые **10-15** минут желательно делать небольшой перерыв, предлагать ребенку выполнить небольшую разминку.

**** Желательно, чтобы занятия действительно нравились ребенку; лучше, если они будут творческими (музыка, рисование, театр) или спортивными, таким образом, вы сможете сбалансировать все сферы развития ребенка**

Перечень занятий подростка	Время суток
	14-17 лет
Утро – время подъема	7.00
Утренняя гимнастика, зарядка, гигиенические процедуры, заправка постели, утренний туалет	7.00 — 7.30
Легкий первый завтрак	7.30 — 7.50
Путь в школу, возможна утренняя прогулка перед началом занятий	7.50 — 8.20
Учеба, занятия в школе	8.30 — 14.30
Перекус в школе, возможна прогулка после школы (по пути домой)	14.30 — 15.00
Основательный обед	15.00 — 15.30
Посещение кружков или секций	15.30-17.00
Легкий полдник	17.00
Выполнение школьных домашних заданий	17.00-19.00
Ужин и занятия по выбору, по интересам	19.00 — 21.30
Готовимся ко сну – умываемся, чистим одежду и обувь	21.30 — 22.00
Ночной сон	22.00 — 7.00