

КАК ВСЁ УСПЕВАТЬ

ГОЛОВА ИДЁТ КРУГОМ ОТ КОЛИЧЕСТВА ДОМАШКИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ? А ЕЩЁ ВЕДЬ ХОЧЕТСЯ ПОГУЛЯТЬ С ДРУЗЬЯМИ, ПОСМОТРЕТЬ КИНО, ПОЧИТАТЬ КНИЖКУ... ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ЛУЧШЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ!



ЧТО ГЛАВНЕЕ

Подписывай буквами наиболее приоритетные дела в списке. Например, сегодня тебе обязательно нужно написать сочинение и сделать алгебру, остальные задачи терпят. Значит, в списке дел рядом с сочинением поставь букву А, а рядом с алгеброй — Б. Так ты будешь точно знать, какие задачи у тебя в приоритете.

СПИСКИ, СПИСКИ, СПИСКИ

Главное правило тайм-менеджмента: **веди списки дел!** Во-первых, так ты разгрузишь свою оперативную память и тебе не придётся постоянно думать о том, что нужно сделать. Во-вторых, ни одно дело не потеряется. Когда вернёшься из школы, составь список задач на вечер. А каждое воскресенье делай большой список на неделю. Вноси туда приоритетные дела, крупные задачи и все дополнительные занятия.



СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ

Первым делом «съедай лягушку» — то есть выполняй самую неприятную, пугающую и важную задачу. Вот увидишь, остальные дела ты сгрызёшь, как орешки!

СЛОВА — ЭТО ВАЖНО

Правильно записанная задача — залог успеха. Вот так лучше не записывать: «Матика». Вот правильная запись: «Сделать матику: стр. 10, задачи 5–10». Используй глаголы и чётко пиши, что именно тебе предстоит выполнить.



ЛИЧНЫЕ ДЕЛА

Хочешь успеть в кино или на встречу с друзьями? А может, тебе давно пора прибраться в комнате? Личные дела тоже вноси в список задач! Так ты будешь точно знать, сколько предстоит сделать за день.



ДЕЛУ ВРЕМЯ

Простые списки не работают? Что ж, тогда добавляй в них расписание по часам. Например, выделяй на уроки ровно 2 часа и указывай промежуток в списке. Примерно так:

15:00–15:30 — выучить стихотворение «Унылая пора» Пушкина.

15:30–15:35 — размяться.

15:35–16:20 — решить все задачи по математике на стр. 51.

И так далее!

ПОМИДОРЫ

Используй «метод помидора»: начиная дело, поставь таймер на 20–25 минут и за это время совсем-совсем не отвлекайся. После — пройдишь, перекуси, посмотри в окно, залезь на 10 минут в социальные сети. Затем снова включи таймер и беришься за следующее дело. Или закончи первое.

