

Учимся управлять временем

Тайм-менеджмент – инструмент, позволяющий не только планировать свой день, но жить радостно и интересно, ставить достойные цели, с удовольствием учиться новому, осознанно выделять время на важные и полезные дела.

1. Техника «Контрольный список дел» – это самый простой план на день. Вы пишете все дела, которые вам нужно сделать (акцент на действиях и результате, который вы хотите достичь), **нумеруете их в порядке важности** и отмечаете «+» выполнение каждого пункта.



1. Написать эссе +
2. Сделать домашнее задание по математике +
3. Позвонить другу
4. Погулять с собакой

По такому же принципу можно составлять список вопросов, которые необходимо спросить у учителя; список вещей, необходимых на тренировку; список покупок в магазине и т.д.

2. Жесткое и гибкое планирование. Жесткие дела необходимо сделать в определенное время, гибкие дела не привязаны ко времени, но у них есть бюджет (кол-во времени, необходимое на их выполнение)

Время	Жесткие дела	Выполнение	Бюджет	Гибкие дела	Выполнение
8.30 – 14.15	Учеба в школе	+	1 час	1. Написать реферат по истории	+
			30 минут	2. Сделать домашнюю работу по алгебре	
			30 минут	3. Составить диалог по английскому языку	
16.00 – 17.00	Тренировка по гандболу	+	30 минут	4. Купить корм собаке	

3. Хронометраж времени позволяет нам увидеть, как и на что мы расходует наше время, а также помогает найти поглотители времени.

- ✓ Главные поглотители времени: ожидание, опоздание, беспорядок (поиск нужной вещи) и отвлекаемость (телефон, просмотр телевизора, компьютерные игры).
- ✓ Записывайте четкое время и ваши действия, и вы узнаете, сколько времени вы теряете и что конкретно вас отвлекает.



ПРИМЕР:

16.00	Начинаю делать д.з, навожу порядок на столе, ищу учебники, тетради, открываю электронный дневник
16.15	Начинаю делать математику
16.30	Написала подруга в VK, переписываемся
16.45	Продолжаю делать математику
16.55	Пошла на кухню поесть
17.15	Продолжаю делать математику
17.30	Закончила делать математику, отдыхаю, смотрю ролики на Youtube
Общее время: 1.30 минут	
Время выполнения математики: 40 минут	
Поглотители времени: 50 минут	
Поиск необходимых вещей: 15 минут	
Телефон: 15 минут	
Еда: 20 минут	

по книге Марианны Лукашенко «Тайм-менеджмент для школьника»