

Подростки спрашивают: Как распределять свое время находясь постоянно дома?

Находясь на самоизоляции, появляется много свободного времени, при этом есть домашние обязанности и школьная программа, но в то же время, хочется заняться своим любимым делом.

Одним из интересных и эффективных способов по распределению времени является тайм-менеджмент— это искусство эффективно управлять своим временем.

Умение четко выстраивать свою деятельность необходимо людям любого возраста, и чем раньше ему научиться, тем лучше.

Если думать более глобально, тайм-менеджмент — это верное средство для достижения своих целей и качественной жизни в целом.

Освоив тайм-менеджмент ты получаешь сразу нескольких навыков, необходимых каждому современному человеку:

- правильная расстановка приоритетов;
- планирование;
- определение каналов утечки драгоценных часов и минут, коррекция своей деятельности;
- точный расчет времени для решения задач.

Суть тайм-менеджмента заключается том, чтобы правильно и эффективно распределять временные

ресурсы, а это напрямую зависит от постановки целей. Когда знаешь, куда идешь, когда есть основная задача, дорога становится ясной и все второстепенные дела даются проще.

Предлагаем выполнить домашний эксперимент под названием «Зачем мне нужны цели или как всё успеть».

Это задание можно выполнить самому, а можно позвать родителей и обсудить в конце совместную работу, сделать выводы.

Тебе понадобится:

Кастрюля 1 л., упаковка фасоли или гороха, 1 апельсин, 3 мандарина (можно заменить мячиками похожего размера).

Что делаем:

- Вариант 1: возьми кастрюльку, насыпь туда крупу. Теперь попробуй положить туда мандарины, апельсин.
- Вариант 2: теперь положите сначала мандарины потом апельсин, потом крупу.
- Вариант 3: сначала апельсин, потом мандарины, потом крупу.

В каком случае уместилось все? Конечно, в 3!

Апельсин - это наши крупные дела, мандарин - средние, крупа - мелочи. Выходит, что можно заполнить свой день мелочами, и больше ничего в него не поместится. А можно ориентироваться на

важное, заполнить его, потом выполнить второстепенные дела, потом мелочи. Попробуйте, тут и для воды место останется!

Важно не только узнать, как научиться планировать, этому необходимо обучиться путем проб и ошибок. Если с первого раза у тебя не будет положительного результата, важно не останавливаться и пробовать ежедневно.

Подумай: "чем бы я хотел/а заполнить свой день, что важно для меня?"» Спроси у родителей об их дне как они его планируют, что им помогает все успеть.

Как организовать расписание-планирование?

Если ты сделал/а эксперимент, то уже можно подумать, о том, почему стоит ставить цели и планировать.

Расписание – это **ВАЖНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ КОНТРОЛЯ СВОЕГО ВРЕМЕНИ И ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ.**

Вот несколько важных моментов - зачем иметь расписание

- Это возможность видеть картину дня - чем на самом деле занять день.
- Тестировать цели на реалистичность, понимать, можно ли добавить ещё что-то в расписание, или на новые задачи просто не хватит времени.

- Это возможность контролировать своё время, распоряжаться им самостоятельно.
- С помощью расписания ты можешь предупредить родителей о своей занятости, чтобы в случае чего тебя не отвлекали.
- Не забывай о своем свободном времени и перерывах между делами, пропиши его в расписание.

Ты можешь составлять расписание на день, на неделю, на месяц.

Существует два вида расписания - жесткое и гибкое. Жесткое расписание прописывается по времени, то есть, каждому делу выделяется четкий временной отрезок. Здесь важным является соблюдение всех временных границ, отведенных на задание.

Гибкое расписание прописывается только по делам, можно разделить, как мы говорили ранее, на крупные, средние и мелкие дела. В гибком расписании важно выполнить все прописанные дела, но при этом их можно менять местами, что позволит тебе выполнять все с интересом, так как ты сам/а определяешь порядок своих дел.

Не забудь ознакомить родителей со своим расписанием, в этом случае тебя не будут отвлекать от твоих запланированных дел. Удачи!