

## Памятка для учащихся «10 советов: как организовать свое время»

**1. Планируй свой день.** Накануне вечером составь список того, что нужно будет сделать завтра. Определи, сколько времени уйдет на каждое из дел, и распредели их по часам.

**2. Ставь понятные цели.** Каждая цель должна быть конкретной и ясной: не «усерднее заниматься», а «выполнить все задания сразу после школы»; не «выучить все про Гоголя», а «прочитать в учебнике со стр. 100 по стр. 150». Чтобы четко понимать, достиг ты своей цели или нет, она должна быть измеримой: лучше «получить только четыре и пять в четверти», чем абстрактное «хорошо учиться». Цель должна быть достижимой. Ты можешь мечтать пробежать стометровку лучше всех в классе, но вряд ли это получится, если до забега две недели, а ты месяцами прогуливал физкультуру. Лучше увеличить срок достижения цели: не в этой четверти, а в следующей. Или саму цель – не лучше всех, но лучше своего прошлого результата.

**3. Расставляй приоритеты.** Чтобы не потонуть в потоке дел, разделяй их на группы в зависимости от степени срочности и важности. По такому принципу самые важные и срочные дела (например, подготовка к завтрашней итоговой контрольной) выполняй в первую очередь, а затем не важные, но срочные и важные, но не срочные. Такой подход позволит не только выполнять основные задания качественнее, пока есть силы, но и даст значительный продолжительный заряд: после того, как завершишь самое важное и сложное дело за день, ты почувствуешь подъем – ведь главные трудности останутся позади.

**4. Найди собственный ритм.** Поэкспериментируй со своим графиком, чтобы понять, что в разное время суток хорошо получаются разные дела. Понаблюдай за собой. Возможно, вместо того чтобы засиживаться допоздна над домашней работой, лучше встать на час раньше и сделать ее перед школой. Или наоборот, выспаться – все равно с утра голова не работает.

**5. Работая – работай.** Необходимое правило эффективной работы – погружайся в то дело, которым ты сейчас занимаешься. Когда ты полностью концентрируешься на одной задаче, то выполняешь ее в разы быстрее и лучше, чем постоянно отвлекаясь на что-то другое. Если пишешь сочинение по литературе или делаешь домашнее задание по химии, отключи на это время мобильный телефон, закрой браузер и приложения с социальными сетями. Если не получается надолго оторваться от гаджетов, продержись сколько сможешь. Полчаса полноценной, концентрированной работы окажутся продуктивнее, чем два часа с постоянными ответами друзьям, просмотром картинок.

**6. Найди мотивацию.** Иногда бывает сложно приступить к выполнению задания, особенно когда оно трудное или предмет нелюбимый. В этом случае попробуй «уговорить» себя. Например, договорись с родителями, что они что-то подарят за выполнение серьезной работы. Подумай о том, для чего тебе необходимо учиться. Например, чтобы поступить в выбранный вуз, впечатлить одноклассников.

**7. Чередуй дела.** Чтобы мозг не уставал от однообразной работы, составляй план на день так, чтобы в нем чередовались занятия, которые требуют разных навыков. Например, перемежай решение задач по математике с чтением учебника по истории, а уже потом приступай к задачам по физике. Если не получается выбрать разные дела, даже простая разминка в течение пяти минут пойдет на пользу – ты дашь себе немного времени, чтобы переключиться.

**8. Объединяйся с другими.** Договорись с одноклассниками, чтобы готовиться к занятиям и контрольным вместе – такой формат принесет много пользы как в плане времени, так и в плане качества работы. Объясняя кому-то тему, ты укрепишь свои знания, а слушая других – наконец разберешься в сложной дисциплине. К тому же, если ты определишь время подготовки домашней работы заранее и согласишься с одноклассниками, то не дашь себе возможности увильнуть от трудного или нелюбимого занятия.

**9. Анализируй сделанное.** Может так получиться, что ты все делаешь правильно: составляешь список дел, чередуешь их, расписываешь по часам. Но все равно чего-то не успеваешь или к вечеру чувствуешь себя измотанным. Это значит, что в план закралась ошибка. Чтобы избежать ее в дальнейшем, регулярно, например в конце дня или в конце недели, проверяй соответствие плана его реальному выполнению. Такой анализ может разочаровать. Например, ты выяснишь, что задание, на которое ты отводил два часа, на самом деле требует четырех. Не отчаивайся. В следующий раз составь план с учетом своих особенностей. На сложное дело выдели четыре часа, даже если считаешь, что следовало бы выполнить его быстрее.

**10. Не забывай об отдыхе.** Отдых необходим не только для полноценной и счастливой жизни, но и для эффективной работы. Кажется, чем больше делаешь, тем больше успеешь, – это не так. Наш мозг устает, и его работоспособность сильно снижается. Дальнейшие занятия оказываются малоэффективны. Человек, который отдохнул, за меньшее количество часов сделает больше, чем тот, кто устал и не может из-за этого сосредоточиться.