Тайм-менеджмент для школьников. Правильный распорядок дня школьника

[ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ](https://zazama.ru/tajm-menedzhment/)

**Содержание**

* [Школьная пора](https://zazama.ru/tajm-menedzhment/rasporyadok-dnya-shkolnika.html#i)
* [Тайм-менеджмент для школьников](https://zazama.ru/tajm-menedzhment/rasporyadok-dnya-shkolnika.html#i-2)
* [Упражнения по тайм – менеджменту для школьников](https://zazama.ru/tajm-menedzhment/rasporyadok-dnya-shkolnika.html#i-3)
* [Распорядок дня школьника](https://zazama.ru/tajm-menedzhment/rasporyadok-dnya-shkolnika.html#i-4)
* [Что необходимо учесть при составлении распорядка дня школьника?](https://zazama.ru/tajm-menedzhment/rasporyadok-dnya-shkolnika.html#i-5)

В этой статье мы поговорим о тайм – менеджменте для школьников. Как организовать распорядок дня школьника так, чтобы он успевал делать уроки, гулять на свежем воздухе и чувствовал себя не перегруженным.

*«****Время****– это народное богатство, такое же, как недра, лес, озера. Им можно пользоваться разумно, и можно его губить. Так легко его проболтать, проспать, истратить на бесплодные ожидания, на погоню за модой, на выпивки, да мало ли. Рано или поздно в наших школах начнут учить детей «время пользованию». Автор убежден, что с детства надо воспитывать любовь к природе и любовь ко времени. И учить, как беречь время, как его находить, как его добывать. Самое же главное – научить отчитываться за время».*

*Даниил Гранин*

Школьная пора

**Школьная пора** – не простое время, так как в этот период жизни так хочется погулять, больше проводить времени с друзьями, а тут эти уроки. Эта статья для ответственных родителей, которые понимают всю важность планирования дня своего ребенка. Правильно составленный распорядок дня школьника обеспечит ему хорошую успеваемость, здоровый сон и чудесное самочувствие.



Среди школьников провели социальный опрос, как они думают, почему им не хватает времени.

Вот главные причины нехватки времени:

1. *Я слишком долго делаю домашние задания.*
2. *Много времени отнимает интернет и телевизор.*
3. *Не планирую предварительно свой день. Отсюда перекладываю дела на потом, и нет четкой картины, чем нужно заниматься.*
4. *Легко отвлекаюсь от важных дел на посторонние.*
5. *Не довожу начатое дело до конца.*
6. *Делаю всё очень медленно и вообще долго раскачиваюсь в начале дня.*

Рекомендации специалистов по устранению этих проблем

1. **У большинства детей производительность выше именно с утра**, поэтому психологи рекомендуют вставать раньше и делать уроки с утра, а не вечером. Если вечером вы потратите 4 часа на выполнение заданий, то с утра у вас уйдет на эти же задания в 2 раза меньше времени.
2. **Социальные сети и интернет пожирают очень много времени**. Удалите свои аккаунты из некоторых соцсетей, к примеру, Instagram. Откройте доступ писать вам сообщения только самым лучшим друзьям, чтобы вас не отвлекали постоянные оповещения. Удалитесь из групп, которые не несут вам никакой полезной информации. Что касается телевизора, то его просто нужно перестать смотреть. 99% информации используется для зомбирования зрителей. Если вы хотите посмотреть какой – то фильм. То намного меньше времени заберет его просмотр в интернете без рекламы. Родители должны четко контролировать и ограничивать время школьника, потраченное в интернете.
3. **Школьники не приучены писать план на день**. Даже самый простой список даст школьнику больше свободы и понимания того, как распределить время. Со списком задач освобождается много времени на любимые занятия и хобби.



*«Думайте на бумаге. Письменно формулируя задачу, вы оттачиваете её и придаете ей материальную осязаемость; создаете то, что можно пощупать и увидеть. Пока цель не записана, она остается всего лишь пожеланием или фантазией. В ней нет никакой энергии. Незафиксированные цели ведут к путанице, неопределенности, неверному выбору направления и множеству ошибок. Зафиксированная на бумаге цель и упорядоченный план действий сделают ваш труд намного продуктивнее. Ваши достижения будут выгодно отличаться от результатов тех, кто держит свои намерения в памяти».*

*Брайан Трейси*

Тайм-менеджмент для школьников

**Суть тайм – менеджмента для школьников** заключается не в том, чтобы загрузить себя кучей дел, а чтобы разгрузить от ненужных. Необходимо выполнять самые важные и ответственные задачи со своего списка дел. Список лучше составлять за час до сна. Посмотрите, какие уроки заданы на завтра, какие можно сделать с утра и какие и них наиболее важные и требует большего количества времени на выполнение. Утром приступайте к самому сложному заданию. В тайм – менеджменте это правило называется «съесть лягушку на завтрак». Сделайте самое сложное в начале дня, это принесет вам моральное удовольствие, а также освободит вас на весь день от навязчивой мысли об этом задании.

1. Чтобы при выполнении домашнего задания, не отвлекаться, нужно соблюдать такие правила:

* Закрыться в комнате или пойти в библиотеку в школе. Найти такое место, где вас бы никто не трогал.
* Отключить звук на телефоне, выключить телевизор и компьютер.
* Произведения Моцарта можно включить фоном. Учеными доказано, что музыка Моцарта помогает концентрироваться, и повышает внимание.
* Если вам нужно много прочесть, тогда выберите самые продуктивные для этого часы. Если вам мешают посторонние мысли, записывайте их.
* Самый действенный метод не отвлекаться – ставить таймер на 25 минут. В эти 25 минут вы должны заниматься только одним делом и полностью на нем сконцентрироваться. Потом сделать передышку в 5 минут и снова завести таймер на 25 минут. В тайм – менеджменте этот способ концентрации называется методом «помидора».
* Очень часто причиной отвлечения от дел являются просьбы о помощи других людей. Нужно научиться говорить «нет».



2. Проблема не доведения дел до конца вытекает из предыдущей.

Мы откладываем дела на потом, потому что часто отвлекаемся. Еще одна причина – страх не справиться со сложной задачей. Чтобы побороть страх, нужно просто взяться за решение этой проблемы маленькими шажками.

Также, прежде чем приступить к делу, вы должны понимать, какова ваша цель. Действительно ли это важно для вас и какой результат вы хотите получить?

Например, я хочу хорошо сдать экзамены – это мечта, но не цель. Цель должна быть четкой и конкретной, например, я хочу получить 80 баллов по сумме трех экзаменов. Записывайте на бумаге конкретные цели и сроки их достижения.

3. Последняя распространенная проблема школьников – медлительность и длительное раскачивание в начале дня.

Встать с утра – это самое сложное для любого школьника. Естественно, чтобы было легче проснуться с утра, нужно пораньше ложиться спать. Рассчитайте время, во сколько нужно лечь, чтобы поспать 9 часов, и при этом встать в 7 утра. Учитывайте время, которое уходит, прежде чем вы засыпаете.

Мозг школьника активно работает, перерабатывает много новой информации, поэтому, конечно же, устает. Часто у детей начинает побаливать голова. В этом случае очень полезен кратковременный дневной сон, хотя бы 15-20 минут. Это поможет восстановить силы и отдохнуть мозгу.



Упражнения по тайм – менеджменту для школьников

**1. Упражнение «Чувство времени»**

Нужно научиться контролировать время, которое отводится на работу или отдых. Мысленно научиться давать себе «звонок» (ведущий упражнения звонит в колокольчик и включает секундомер). Школьник должен в это время выполнять любое задание. К примеру в течении 15 минут и дать знать ведущему, когда это время истекло, по его ощущениям.

**2. Упражнение на основе матрицы Эйзенхауэра**

Это упражнение учит расставлять дела по приоритетности. Ведущий рассказывает о 4 типах приоритетов. Школьник должен составить список дел на день, соответственно по приоритетности. То есть разложить карточки с заданиями в 4 разные кучки. Также это упражнение дает школьнику представление о жестких и гибких делах. Жесткие – это те, у которых четко определено время начала (например, урок, секции, кружки, сеанс в кинотеатре). Гибкие дела – это те, которые просто нужно успеть сделать, не важно в какое время.

**3. Упражнение «Запланируй субботу»**

Школьникам дается текст с планами на субботу старшеклассника. Нужно подчеркнуть гибкие и жесткие дела. Определить приоритетность дел в данном плане, расставить их в правильном порядке.



Распорядок дня школьника

Как правило, первая половина дня школьника расписана. Он находится в школе на уроках. Вторая половина частично занята посещением секций и кружков. Как нужно распланировать вторую половину дня школьника?

**1. Если вы пришли со школы, и чувствуете себя уставшим, нужно прилечь отдохнуть и если удастся, поспать хоть полчаса**. Это восстановит силы. После пробуждения ни в коем случае не включать телевизор или компьютер. Лучше сразу взяться за выполнение самого сложного задания или урока.

**2. Необходимо каждый час делать смену деятельности.** Чередуйте занятия менее приятные с более приятными.

*«Сначала мы откладываем и оттягиваем начало какого-то дела, а потом, все же приступив к нему, откладываем его прекращение. Неумение прерваться на половине отчасти объясняется стремление получать удовольствие и желанием избежать неприятных переживаний. Смена вида деятельности часто сопровождается некоторым дискомфортом. …Причем прерваться бывает особенно трудно, если вы оттягивали начало. Например, вы прибираетесь в комнате или читаете книгу и чувствуете себя вполне хорошо – до тех пор, пока не приходит время прекратить это занятие. Но после того как укрепите силу воли, вы сумеете не только начинать дела вовремя. Но и прекращать их в нужный момент».*

*Диана Де Лонзор из книги «Лёгкий способ перестать опаздывать»*

**3. Прикидывайте, сколько времени займет то или иное задание**. Постарайтесь приучить себя укладываться в эти временные рамки.

**4. Готовьтесь к следующему дню с вечера**. Соберите рюкзак, приготовьте одежду. Если вы делаете уроки с утра, то положите на столе необходимые тетради и учебники.

О пользе наличия режима говорят все психологи. Правильно составленный распорядок дня школьника делает его более собранным, дисциплинированным. Предотвращает неврозы и переутомления.

Что необходимо учесть при составлении распорядка дня школьника?

1. Чем дальше школа от дома, тем раньше нужно вставать, чтобы ребенок успел спокойно собраться и позавтракать.
2. Утренняя гимнастика в течении 10 минут прогоняет сонливость и заряжает энергией на весь день.
3. Обязательно наличие завтрака. Не стоит заставлять ребенка есть то, чего он не хочет.
4. Превратите поход в школу в спокойную утреннюю прогулку, а не забег.
5. После школы важно дать ребенку отдохнуть и заняться приятными делами.
6. Первоклассникам очень полезен дневной сон.
7. Игры на свежем воздухе помогают восстановить силы после умственной работы.
8. Первоклассникам рекомендуется принимать пищу каждые 4 часа. Они должны спать не меньше 10 часов в сутки, поэтому ложиться спать должны не позже 9 часов вечера.



Правильный распорядок дня младшего школьника

* Подъем 7:00 – 7:30 утренняя зарядка.
* 7:45 – 8:00 завтрак.
* 8:30 – 13:00 пребывание в школе.
* 13:00 – 13:30 обед.
* 14:00 – 15:30 – обеденный сон.
* 15:30 – 16:30 – прогулка на свежем воздухе.
* 16:30 — 17:00 – полдник.
* 17:00 – 19:30 – посещение кружков и секций.
* 19:30-20:30 — ужин и выполнение домашнего задания, уборка в комнате.
* 20:30 – 21:00 – прогулка на свежем воздухе перед сном.
* 21:00 – ночной сон.

Идеальный режим дня подростка

У старших школьников есть масса своих увлечений и хобби. Им не нужно спать днем. Очень важно выполнить уроки до 20:00, так как после 8 часов работоспособность очень снижается. Обязательно после школы прогуляться на свежем воздухе или посетить спортивную секцию.

У подростков очень многое времени уходит на учебу, это связано с поступлением в ВУЗы. Поэтому нужно обеспечить постоянную смену деятельности. Физические упражнения просто необходимы, иначе здоровье подростка сильно ухудшается от умственного перенапряжения.

Распорядок дня школьников, которые учатся во вторую смену

Ложиться спать нужно не позже 9 часов вечера и вставать не позже 7:30 утра. Уроки лучше всего делать с утра.

Примерный распорядок дня:

* Подъем в 7:00 – 7:30.
* Завтрак 7:30-7:45.
* Прогулка 8:00-8:30.
* Подготовка к урокам 8:30 – 10:30.
* Второй завтрак — 10:45.
* Свободное время и прогулка – 11:20 – 13:00.
* Обед 13:00 – 13:30.
* Уроки в школе 14:00-18:20.
* Уличная прогулка с 18:30-19:10.
* Ужин – 19:30.
* Свободное время до 20:15.
* Подготовка ко сну и сон -20:00-21:00.

Распорядок дня школьника должен обеспечивать ему полноценный отдых, правильный режим питания, частую смену деятельности. Самое главное – это здоровье ребенка, в каком бы возрасте он ни был. Родители должны ответственно относиться к распорядку дня ребенка, корректировать и контролировать, чем ребенок занимается. Он не только должен все успевать, но и понимать, как определять приоритеты и планировать время так, чтобы его хватало и на отдых и на занятия спортом. Представление о тайм – менеджменте должен иметь каждый школьник. Эти знания ему пригодятся и во взрослой жизни.