**КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЙ ДЕНЬ.**

**ПЛАНИРУЙ ПРАВИЛЬНО.**

**1.. Составь план дня**

Прежде чем начать составлять ежедневное расписание, необходимо:

1. Составить список дел.

2. Оценить, сколько времени понадобится на выполнение каждой задачи.

3. Определить, какие из этих дел наиболее важные и срочные.

Например, список может выглядеть так:

1. Уроки в школе (5-7 часов).

2. Выполнение домашнего задания (2-3 часа).

3. Прогулка на свежем воздухе (1 час).

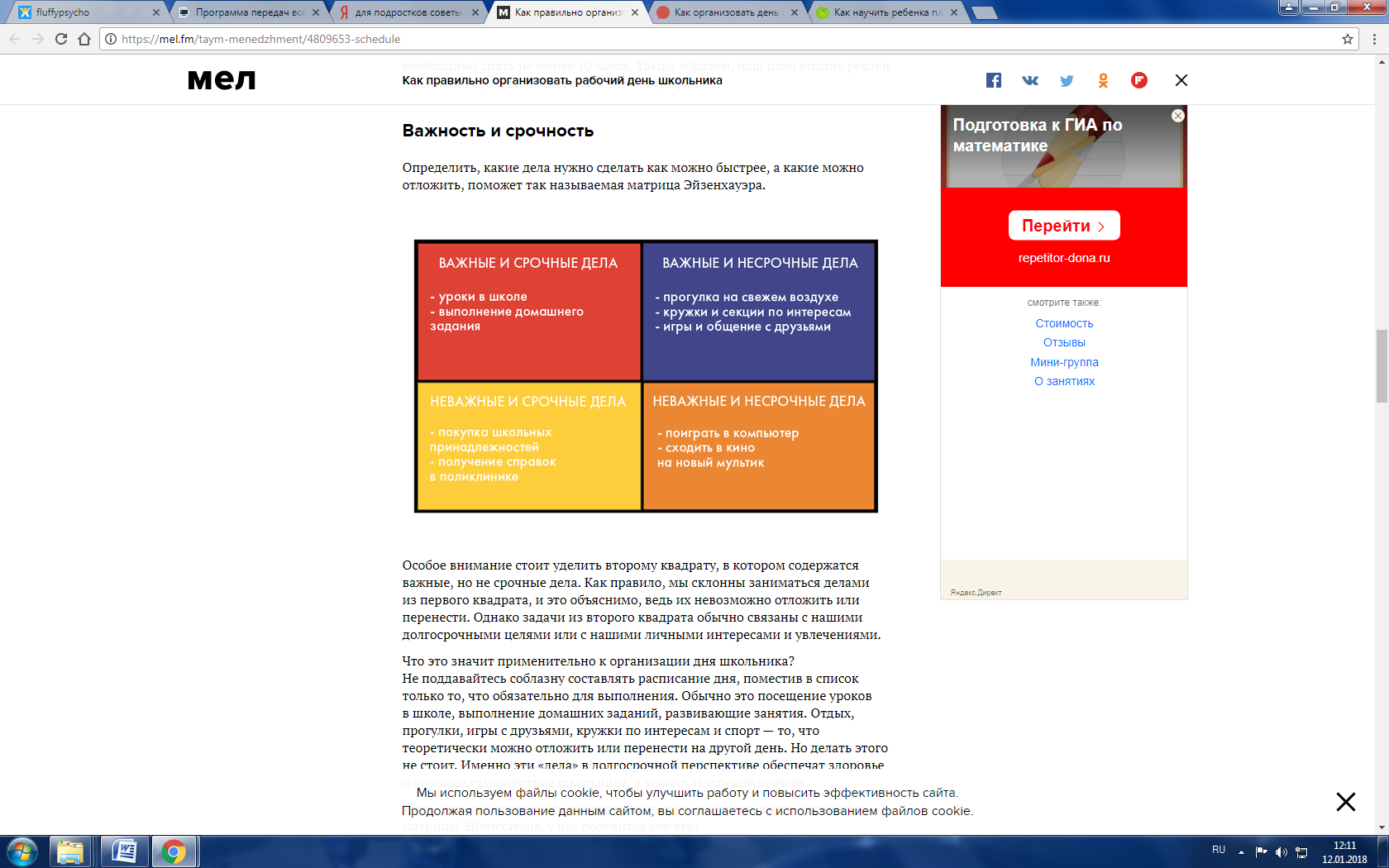
4. Кружки и секции (1 час).

5. Игры и общение с друзьями (1-2 часа).

Составив такой список, оцени его реалистичность. Пусть в результате получится, что общее время на выполнение всех дел из списка — 14 часов. Добавь сюда время на завтрак, обед, ужин и дорогу до школы и обратно — это еще примерно 2 часа. Итого 16 часов. Школьнику необходимо спать не менее 9 часов. Таким образом, этот план вполне реален и выполним, осталось составить четкий график.

### Важность и срочность

Определи, какие дела нужно сделать как можно быстрее, а какие можно отложить, в этом поможет так называемая матрица Эйзенхауэра.



### Гибкий подход

Составляя расписание каждого дня накануне, ты столкнешься с необходимостью добавить в него и другие необходимые для выполнения задачи. Часто они будут из III квадрата — срочные, но менее важные.

Организуя день, перенеси подобные дела на вторую половину дня и постарайся использовать для их выполнения так называемые «зеленые зоны», а именно, периоды свободного времени, на которое ничего не запланировано.

Согласно принципам тайм-менеджмента, расписание дня должно быть жестким лишь на 50-60%. Нельзя строго планировать 100% времени, такой распорядок не будет работать и, скорее всего, приведет к тому, что многие важные дела откажутся «за бортом». Таким образом, 40-50% времени необходимо оставить в резерве.

### Пример расписания дня школьника

Вооружившись знаниями о психологии и физиологии ребенка и добавив к ним принципы тайм-менеджмента, мы можем составить расписание одного дня **для школьника начальных классов**. Оно будет выглядеть примерно так.

**7.00 — 7.30** — подъем, зарядка, гигиенические процедуры

**7.30 — 8.00** — завтрак

**8.00 — 8.30** — дорога в школу

**8.30 — 12.30**— занятия в школе

**12.30 — 13.00** — дорога из школы

**13.00 — 13.30** — обед

**13.30 — 14.30** — зеленая зона

**14.30 — 15.30** — выполнение домашних заданий\*

**15.30 — 16.00** — зеленая зона

**16.00 — 16.30** — полдник

**16.30 — 18.00** — прогулки, игры с друзьями

**17.00 — 17.30** — зеленая зона

**17.30 — 19.00**— кружки и секции (с дорогой)\*\*

**19.00 — 19.30** — ужин

**19.30 — 20.30** — зеленая зона

**20.30 — 21.00**— приготовление ко сну

**21.00**— отбой

\* Самое продуктивное время для выполнения домашних заданий — **15.00 — 17.00**. В первом классе время на выполнение домашнего задания не должно превышать одного часа, при этом каждые **10-15** минут желательно делать небольшой перерыв, предлагать ребенку выполнить небольшую разминку.

\*\* Желательно, чтобы занятия действительно нравились ребенку; лучше, если они будут творческими (музыка, рисование, театр) или спортивными, таким образом, вы сможете сбалансировать все сферы развития ребенка

|  |  |
| --- | --- |
| **Перечень занятий подростка** | **Время суток** |
| **14-17 лет** |
| Утро – время подъема | 7.00 |
| Утренняя гимнастика, зарядка, гигиенические процедуры, заправка постели, утренний туалет | 7.00 — 7.30 |
| Легкий первый завтрак | 7.30 — 7.50 |
| Путь в школу, возможна утренняя прогулка перед началом занятий | 7.50 — 8.20 |
| Учеба, занятия в школе | 8.30 — 14.30 |
| Перекус в школе, возможна  прогулка после школы (по пути домой) | 14.30 — 15.00 |
| Основательный обед | 15.00 — 15.30 |
|  |  |
| * Посещение кружков или секций | 15.30-17.00 |
| Легкий полдник | 17.00 |
| * Выполнение школьных домашних заданий | 17.00-19.00 |
|  |  |
| Ужин и занятия по выбору, по интересам | 19.00 — 21.30 |
| Готовимся ко сну – умываемся, чистим одежду и обувь | 21.30 — 22.00 |
| Ночной сон | 22.00 — 7.00 |