

Інструкція з налагодження балансу між роботою та особистим життям

(її виконання потребує сили волі)

1. Шукайте можливість завершити всю роботу ще під час перебування у школі (перевірка зошитів, написання конспектів, розробка завдань). Ідеально, якщо у вас буде вільний доступ до комп'ютеру та інтернету.
2. Якщо доведеться взяти роботу додому, застосовуйте методику Помідор, яка допоможе продуктивно використати час.

Базові принципи Pomodoro:

- Оберіть задачу для виконання.
- Візьміть таймер та виставте час – 25 хв.
- Працюйте доти, доки таймер не подасть сигнал, що відведений час сплив. Не відволікайтесь, якщо щось таки заважає – запишіть, що саме, і працюйте далі.
- Зробіть перерву на 3-5 хв.
- Після кожного 4-го інтервалу (його так і називають – помідор), робіть тривалу перерву на 15-30 хв.

3. Ніколи не працюйте у спальні! Або хоча б на ніч виносьте зошити та конспекти в іншу кімнату, якщо це дозволяє простір.
4. Виставте нижню можливу межу роботи вдома (наприклад, до 18 години вечора), далі лиш ваш особистий час.
5. Звертайте увагу на свої біоритми та визначайте продуктивний час, немає сенсу змушувати себе працювати тоді, коли організм вимагає сну.
6. Звільніть хоча б один вихідний день від роботи, ні за яких умов не повертайтеся до неї, навіть у розмовах.
7. Запишіться на платні курси чи у спортзал (так буде складніше відмовитись від заняття, навіть коли ви переконали себе, що у вас купа роботи).