

# Як організувати свій день

## Пам'ятка для учнів



### Став чіткі цілі

Якщо цілей багато, то обери з них одну — найважливішу — і скеруй усі зусилля, щоб її досягнути. Потім досягай інших цілей. Не буває двох однаково важливих завдань — завжди можна визначити пріоритетність. Усі поставлені цілі мають бути реально досяжними.



### Склади план на день

Навіть найпростіший план дає більше вільного часу на улюблене заняття. Щовечора плануй наступний день. Роби це в письмовій формі — на паперових чи електронних носіях. Дотримуйся принципу «від загального до конкретного», тобто плануй від більшого до меншого.



### Розбивай роботу на частини

Свої записи у плані доповнюй малюнками, схемами, символами-скороченнями. На другий-третій день планування в тебе будуть улюблені позначки, які ти часто використовуватимеш надалі. Завдяки їм ти скоротиш витрати на хронометраж до 5—7 хвилин на день! Починай з коротких завдань, бо вони допомагають зрушити з мертвої

точки. Як казав Конфуцій, шлях у тисячу миль починається з першого кроку.



### **Визнач строки**

Поставлених цілей слід досягати у конкретні строки. Для кожного завдання визначай кінцевий строк виконання. Встановлюй дедлайн для будь-якої справи, щоб не довелося виконувати недороблені справи в незапланований час. Обов'язково враховуй результати зробленого раніше й аналізуй використаний робочий час. Це дасть змогу виявити помилки й знайти способи усунення наслідків цих помилок.



### **Ділися своїми планами на день з батьками**

Підказки найближчих людей завжди стануть у пригоді. До того ж батьки тобі допоможуть оптимально скласти плани на навчальну чверть, семестр і канікули.



### **Борися з «поглиначами часу»**

Спілкуйся в інтернеті й дивися телевізор дозовано: не більше години на день.



## **Відпочивай удень**

Достатньо заплющити очі й просто посидіти або полежати 5 хв, аби відновити внутрішню енергію. Обери спосіб релаксації, який найприйнятніший для тебе, і відновлюйся. За потреби користуйся маскою для сну.