



Тайм-менеджмент. Режим и самоизоляция

Как выполнить все домашнее задание и сохранить хорошее настроение в замкнутом пространстве. Ответ: тайм-менеджмент. Умение распределять дела и следовать режиму крайне важный навык для современного человека. А в период, когда необходимо самостоятельно регулировать свою занятость – просто бесценный.

Секреты успешного тайм-менеджмента:

1. Составить список дел

Для начала необходимо перечислить все, что необходимо сделать. Это может показаться очевидным, но, зачастую важные дела мы оставляем на последние минуты, и это не может отразиться на качестве работы. Работая над списком, необходимо указать работу (подготовиться к контрольной, сдать эссе, реферат и т.д.), определить дедлайн и рассчитать количество времени, которое уйдет на выполнение задания. Важный лайфхак - Матрица Эйзенхауэра. Ее замысел очень прост, строим график и распределяем дела



2. Составить режим дня

Заведите ежедневник, блокнот или используйте мобильный телефон для составления режима. Необходимо помнить, что подросткам необходимо 8-10 часов сна, время на еду и просто перерывы. Учитывайте свои личные особенности, когда ваша работоспособность максимальна? Рано утром, может после полудня. В период дистанционного обучения у вас есть возможность работать в собственном режиме.

3. Время для планирования и корректировки

Выдели время утром, для составления плана и каждое утро начинай именно с планирования. Ситуация может изменяться, появляться задания и меняться приоритеты. Поэтому не забывайте в течение дня возвращаться к матрице дел и корректировать. Например, перед обедом отметь все выполненные задачи и добавь новые.

4. Смена деятельности

Чередуйте разные дела. Обязательно, между выполнением заданий, включайте физкультминутки, небольшую зарядку или полноценную тренировку. Движение – жизнь. Не забывайте отходить от компьютера □