

***Умение беречь время –  
важная черта  
организованного человека.***



Планирование своей деятельности –  
навык вашей эффективности

Глазкова И.И



Средний человек озабочен тем, как бы  
ему убить время, человек же  
талантливый стремится время  
использовать.

А. Шопенгауэр



## Как я учусь планировать

1. Я ставлю цели,  
определяю задачи

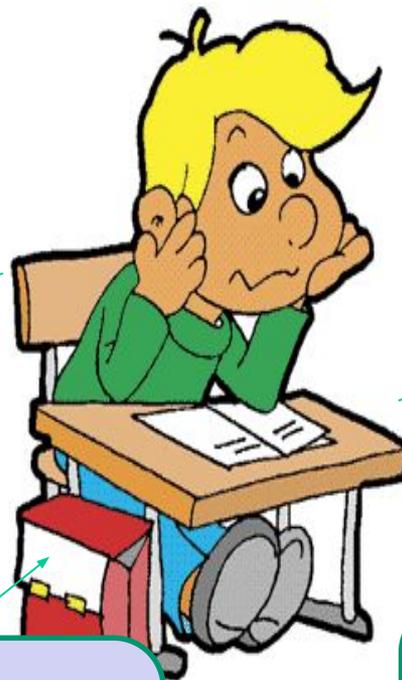
2. Я составляю  
программу  
действий

3. Я  
предусматриваю  
варианты

4. Я выявляю  
необходимые  
ресурсы

5. Я определяю  
конечный  
результат

6. Я отмечаю  
успехи и  
неуспехи





**Что поможет  
мне правильно  
организовать  
труд**

Определить дела, которые  
требуют немедленного решения

Определить важные, но не очень  
срочные дела

Определить дела, которые можно  
решить в другой день





**Составляем  
хронометраж**

**Для чего?**

**Я разберусь, как я  
трачу свое время**

**Я пойму, что я делаю  
дольше 5 минут**

**Я увижу, сколько  
времени у меня  
потерялось**

**Я оценю необходимость  
распорядка дня**







**Что дает мне  
заполнение  
таблицы?**

Я хорошо вижу обязательные дела

Я контролирую свое время

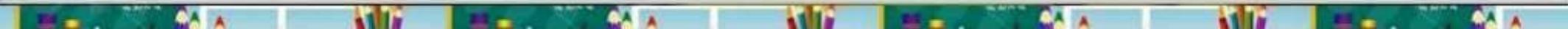
Выбираю удобное мне время для  
выполнения уроков

**Что делаю  
дальше?**

Заполняю свободные ячейки  
любимыми делами

Тестирую свое расписание и  
провожу анализ

Вношу изменения в расписание

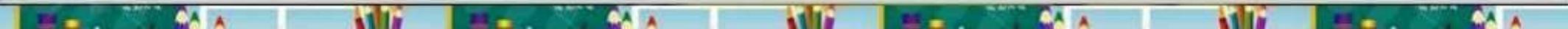




**Полезно и интересно!**

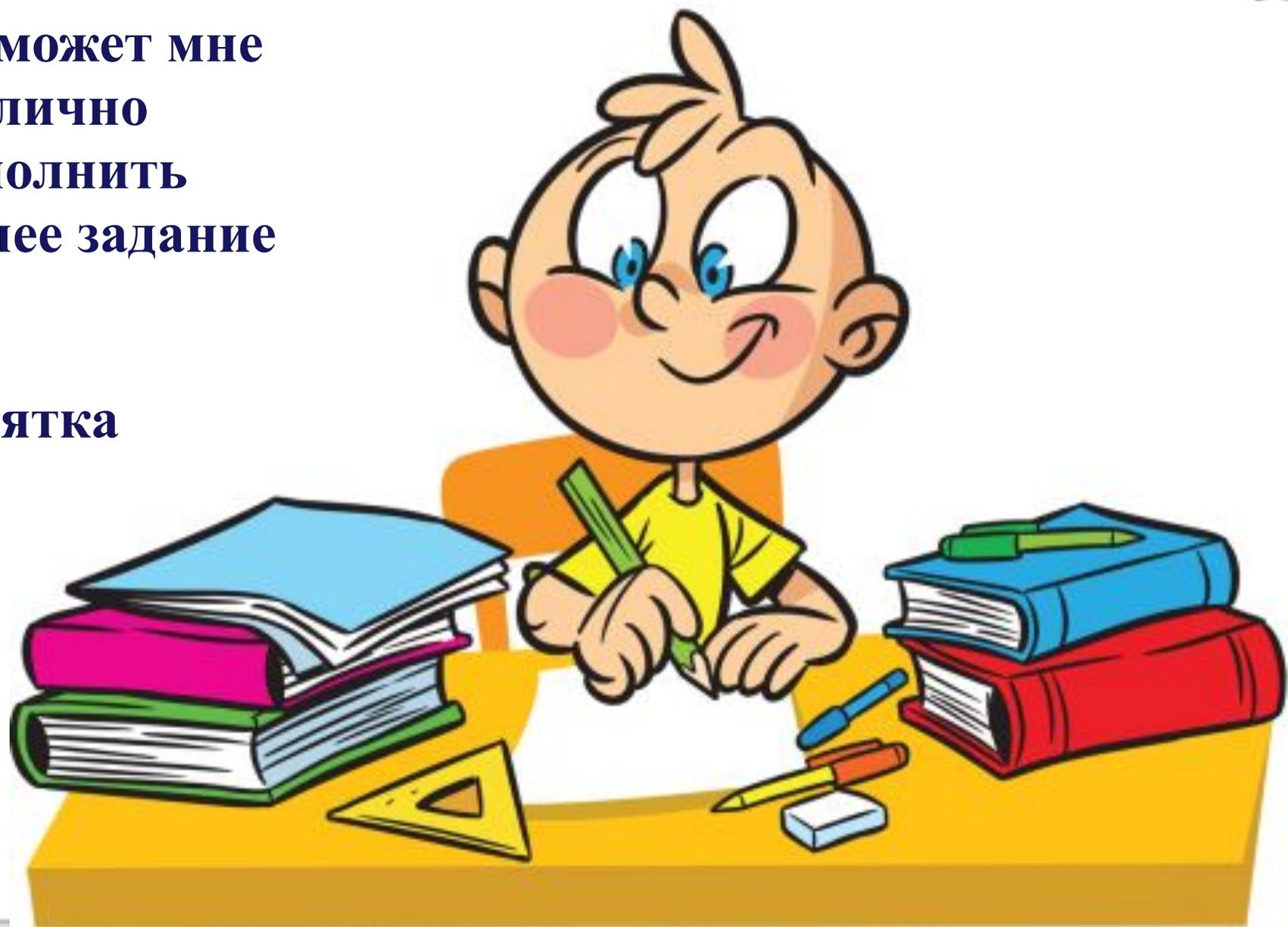
**Марианна Лукашенко**

**«Тайм-менеджмент для школьника. Как  
Федя Забывакин учился временем  
управлять»**



**Что поможет мне  
отлично  
выполнить  
домашнее задание**

**памятка**





## 1 шаг

Не садись за уроки сразу, как только  
придешь из школы. Пообедай,  
передохни, подвигайся (погуляй с  
собакой).



## 2 шаг

Создай рабочую атмосферу:  
выключи телевизор, убери подальше  
телефон, планшет





**3 шаг**

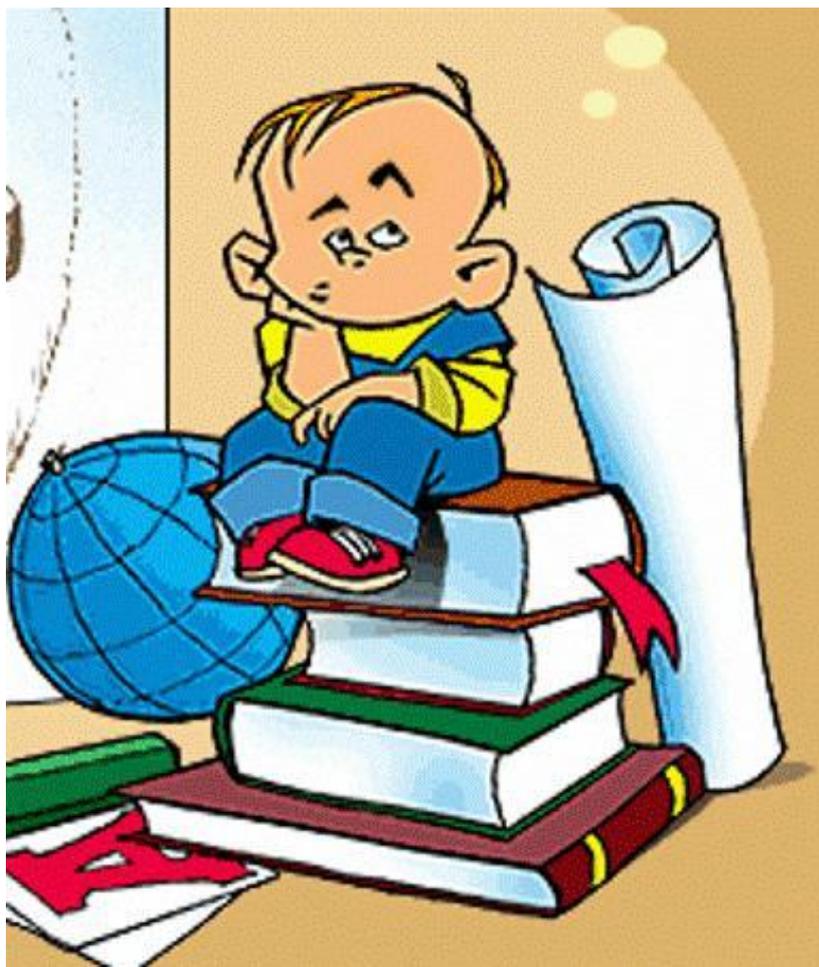
**Начни подготовку домашнего задания  
с наиболее трудных предметов.**

**Чаще всего это точные науки – математика,  
русский язык, иностранный язык.**

**Потом переходи к более легким и  
интересным.**

**Стихи можно учить вместе с мамой, ей будет  
полезно освежить свои знания**

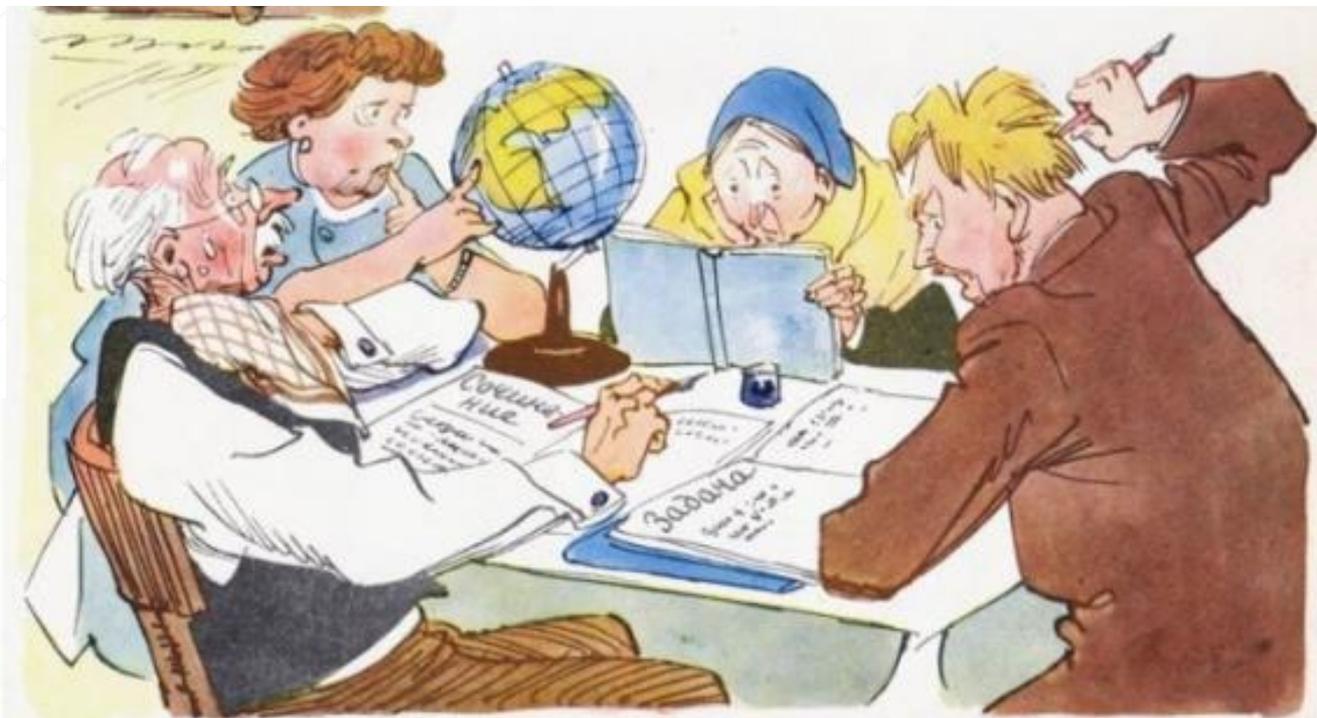




**4 шаг**  
**Не чахни над учебниками. Делай**  
**10-ти минутный перерыв**  
**между заданиями по разным**  
**предметам.**



**5 шаг**  
**Не расстраивайся,**  
**если не получается какое-то из**  
**заданий, тебе обязательно кто-**  
**нибудь поможет!**



ПАПА, МАМА, БАБУШКА, ДЕДУШКА: — Ох, скорей бы каникулы!..