**Занятие № 3 « Планирование времени»**

**6 шагов к продуктивности: советы подросткам и их родителям**

*Надоело откладывать уроки на потом? К сожалению, управлению временем*[*не учат*](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/chemu-ne-uchat-v-obychnoj-shkole#0)*в обычной школе. Но наставники домашней онлайн-школы «Фоксфорда» знают толк в управлении временем. Они придумали для вас пошаговый алгоритм, который не даст отлынивать. Проверено!*

* [Шаг 1. Уберитесь в квартире](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/tajm-menedzhment-dlya-shkolnikov-i-podrostkov#0)
* [Шаг 2. Выключите уведомления](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/tajm-menedzhment-dlya-shkolnikov-i-podrostkov#1)
* [Шаг 3. Используйте таймер](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/tajm-menedzhment-dlya-shkolnikov-i-podrostkov#2)
* [Шаг 4. Используйте технику временных блоков](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/tajm-menedzhment-dlya-shkolnikov-i-podrostkov#3)
* [Шаг 5. Нарисуйте матрицу Эйзенхауэра](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/tajm-menedzhment-dlya-shkolnikov-i-podrostkov#4)
* [Шаг 6. Постите отчёты](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/tajm-menedzhment-dlya-shkolnikov-i-podrostkov#5)
* [Что делать, если ничего не сработало](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/tajm-menedzhment-dlya-shkolnikov-i-podrostkov#6)

**Шаг 1. Уберитесь в квартире**



Первое, с чего нужно начать планирование дня для школьника, — организация пространства. Конечно, не хочется делать дела, когда кругом бардак. Нужно навести порядок на [учебном месте](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/workplace), красиво разложить канцелярию и учебники, почистить клавиатуру компьютера. Для последнего можно использовать пневматический очиститель, чтобы убрать труднодоступные крошки. Простые приёмы «расхламления» приносят чувство удовлетворения и настраивают на продуктивный лад.

**Шаг 2. Выключите уведомления**



Убравшись в квартире, стоит взяться за телефон — но только чтобы перевести в режим «не беспокоить». Лучше вообще унести девайс в другую комнату или отдать родителям на временное хранение. Так вы обезопасите себя от бессмысленного просмотра ленты в соцсетях и не будете отвлекаться на оповещения.

**Шаг 3. Используйте таймер**



Это называется метод [«Помидора»](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/taym-menedzhment). Задача выполняется в течение определённого отрезка времени, затем следует короткий перерыв. Чтобы чередовать работу и отдых, используется таймер (изначально обычный кухонный в виде томата — отсюда и название). Можете сами решать, сколько минут отвести на то или иное задание. Главное — включить отсчёт и немедленно начать что-то делать. Играет роль психологический эффект — секунды и минуты утекают прямо на глазах.

**Шаг 4. Используйте технику временных блоков**



Следующий уровень планирования времени школьника — расписывать дела на день по часам. Допустим:

* 9:00–10:00 — утренние ритуалы и завтрак,
* 10:15–12:15 — уроки,
* 12:15–12:45 — перерыв.

И так далее. В выделенные промежутки нужно заниматься строго запланированным делом и не отвлекаться. Главное — примерно понимать, сколько времени займёт то или иное задание.

**Шаг 5. Нарисуйте матрицу Эйзенхауэра**



Суть матрицы, которую придумал бывший президент США, заключается в том, что нужно записать все ваши дела. При этом поделить их на четыре группы по важности и срочности:

* срочные и важные;
* срочные, но не важные;
* несрочные, но важные;
* несрочные и неважные.

Это особенно пригодится, если дел накопилось много, и подросток не знает, чем стоит заняться в первую очередь, а что можно отложить.

**Шаг 6. Постите отчёты**



Ничто так не мотивирует быть продуктивным, как объявить о делах во всеуслышание или поделиться уже достигнутыми вершинами. Публикуйте список дел на день в Инстаграм или ВКонтакте, а вечером постите результаты и вычёркивайте сделанные дела.

Ученики домашней онлайн-школы «Фоксфорда», которые дистанционно учатся из разных точек мира, делятся достижениями с [наставниками](https://externat.foxford.ru/faq/nastavnik). Задача наставника — поддерживать, мотивировать, направлять ребёнка, а главное — научить учиться. Многие наставники — молодые выпускники вузов и старшекурсники, которые не понаслышке знакомы с приёмами тайм-менеджмента для подростков.

**Что делать, если ничего не сработало**

Иногда [прокрастинация](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/time-management) — не просто лень, а защитная реакция. Вы можете избегать задач по учёбе, если вам не нравится учиться, есть конфликты с педагогами или одноклассниками и другие травмирующие ситуации.

Когда некомфортно в школе, выходом может стать смена формы обучения. В России получать образование можно не только в стенах традиционной массовой школы, но и в семейной форме. Вы будете учить то, что нравится. Например, в домашней онлайн-школе «Фоксфорда» есть [индивидуальные маршруты обучения](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/education-route). А когда учёба интересна, то и проблем с прокрастинацией, как правило, меньше.

Переход на семейное образование осуществляется по желанию родителей и ребёнка. Для смены формы обучения необходимо [уведомить](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/uvedomlenie) органы управления образования по месту фактического проживания школьника и [подобрать](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/school-for-attestation) школу для прохождения аттестаций.

Начало формы

**Экономим ваше время!**

В домашней онлайн-школе «Фоксфорда» гибкое расписание, а наставники всегда готовы поделиться с учениками приёмами тайм-менеджмента. Оставьте заявку, чтобы узнать подробнее.





Принимаю условия [соглашения](https://foxford.ru/legal/general) и [политики](https://foxford.ru/legal/policy)

Конец формы