**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

У каждого из нас в сутках 24 часа, это известный факт. Но почему одни успевают за это время всё и даже больше, а другим катастрофически не хватает заветных минут даже для выполнения самых простых задач? Если ты чувствуешь, что переход на дистанционное обучение не только не облегчил твою нагрузку, но даже, напротив, заставляет тратить много времени и нервничать, попробуй воспользоваться следующими рекомендациями.

1. Посвяти один день анализу того, на что ты тратишь время. Можешь сделать на листе бумаги "хронометраж дня". Ты увидишь, не только количество затраченного на разные виды деятельности времени, но и поймёшь, что "крадёт" твои минуты, например, долгое зависание в соцсетях, телефонные разговоры и т.д.

2. Планируй не в уме, а на бумаге. Кажется, что всю нужную информацию можно удержать в голове. Так мы загружаем рабочую память, и нам становится сложнее думать и действовать. Если в твоей голове царит хаос из дел нерешённых, недодуманных, забытых, это мешает осознать, чем ты занимаешься в данный момент. Используй при планировании, к примеру, разноцветные стикеры, яркие маркеры, выделители, ежедневник, пробковую доску, в общем, прояви фантазию. Выполненные дела вычёркивай!

3. Твой ежедневный список дел не должен быть похож на роман "Война и мир", иначе в конце дня ты почувствуешь неудовлетворение от того, что выполнил не всё. Но и не стоит быть чрезмерно кратким: например, не «ДЗ по физике», а «физика: учебник с. 45-48 и 2 задачи».

4. Школьникам бороться с хаосом дел должен помогать дневник (как взрослым их ежедневник), но не все любят в него заглядывать, а многие его вообще не ведут, ведь есть электронный дневник. Сейчас можно попробовать завести дневник «Личных дел». Это может быть красивый блокнот, обычная тетрадь или даже специальная программа вроде Todoist. Здесь не будет записей и оценок от учителей, зато у тебя может появиться приятное ощущение взрослости.

5. Распределяй дела по важности и срочности или на три категории: сегодня, в течение недели, в течение месяца. Начинай с того, что надо сделать поскорее. Например, на дистанционном обучении есть задания, которые учителя просят отправлять в тот же день, когда их задали, а есть те, что можно делать в течение недели. Некоторые очень важные дела (например, позвонить бабушке, которая целый день одна в самоизоляции) не имеют конкретного срока – назначь его сам и не откладывай надолго.

6. Воспользуйся специальными приложениями для смартфона, которые помогают спланировать день, установить напоминания, в том числе, звуковые, ограничивают время "зависания" в интернете.

7. Не жди, пока выполненные задания выложат в чат класса твои одноклассники, делай работу самостоятельно, это позволит тебе свободнее распоряжаться временем и "не разучиться учиться", когда ты снова вернёшься в школу (да, однажды это снова случится!).

8. Договорись с другими членами семьи о расписании использования компьютера, если твои родители работают удалённо или у тебя есть братья и сёстры школьного возраста.

9. Делай паузы. Отдыхай, меняй виды деятельности, не забывай про физическую активность и регулярно проветривай помещение, в котором занимаешься.

10. Извлеки из ситуации с самоизоляцией и дистанционным обучением максимум пользы для получения нового опыта, развития полезных умений и навыков.