

Составьте с детьми пробный план на день

Традиционный вариант – планировать свой день в обычном ежедневнике или тетради. Современный – в специальных приложениях, которые позволяют гармонично распределять время. Например, можно воспользоваться сервисом «Техника Помидора» pomodoro-tracker.com. Попробуйте вместе с детьми внести в этот планировщик не только уроки, но и время на отдых и домашние дела.



Научите детей расставлять приоритеты

Объясните, что есть более и менее важные задачи. Сложные задачи лучше разделить на несколько маленьких. Так будет проще их выполнить.

Например, подготовку проекта можно разделить на сбор информации, ее обработку и оформление результатов.

сейчас



потом



Расскажите о лягушках

Да-да, мы сейчас не шутим! В тайм-менеджменте есть понятие «лягушка». Так говорят о неприятных делах, выполнение которых человек откладывает на последний момент. Научите ребят решать такие задачи в первую очередь. Это укрепит их силу воли и позволит избежать завалов в учебной и другой деятельности.



Меняйте виды деятельности

Разные виды деятельности должны непрерывно сменять друг друга. Ребенок провел полчаса за уроками – пора отдыхать. Перерывы на отдых нужно устраивать, даже если школьник не чувствует себя уставшим.

При таком раскладе эффективность выполнения любых задач будет гораздо выше. Следить за временем можно, например, с помощью сервиса «Техника Помидора» pomodoro-tracker.com.

