

САМООРГАНИЗАЦИЯ ШКОЛЬНИКА-ПОДРОСТКА ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ...

1. Планируйте свой день с вечера

Перед сном «прокрутите» в голове алгоритм действий с утра и до вечера. Расставьте приоритеты и акценты: что сделать в первую очередь, а что оставить на потом. Можете даже набросать для себя детальный план на листочке, вычеркивая потом пункты расписания по мере выполнения дел. Используйте ежедневник или телефон для структурирования информации, которую вы можете забыть.

2. Выполняйте по одной задаче за раз

Не беритесь за несколько дел одновременно. Погнавшись за двумя зайцами, вы рискуете остаться ни с чем.

3. Организуйте свое пространство

Правильный и мягкий свет, удобное кресло, чистый рабочий стол - все это имеет большое значение не только для удобства в работе, но и для ее эффективности. Также психологи советуют соблюдать правило «закрытых дверей». То есть, работать в отдельной комнате, в которой вас никто не будет беспокоить.

4. Придерживайтесь графика

Установите временные рамки для выполнения всех задач. Зная, что время, отведенное на выполнение задачи, заканчивается, вы начнете поторапливать себя, тем самым сосредоточитесь на выполнении, не отвлекаясь на посторонние факторы. Однако не спешите закончить работу над задачей, если время закончилось, важно доделать ее качественно.

5. Научитесь расставлять приоритеты

Разделите свои дела на категории. Такими категориями могут быть срочные дела, важные дела, дела, которые не подлежат переносу, дела, которые могут подождать, и тому подобное. Если хвататься за все и сразу - вы не успеете ничего. Не тратьте драгоценное время на несущественные дела. Отмечайте категории дел разными цветами, пометками, чтобы всегда видеть, что нужно сделать, а что можно отложить на другой день.

6. Всегда мотивируйте себя

Выполнение дел всегда имеет какой-то результат. Пусть этот результат будет вознаграждением и мотивацией перед началом выполнения задания. Самомотивация не только поднимает настроение и вдохновляет, но и увеличивает эффективность и качество труда.

7. Занимайтесь не более 6 часов в день и не забывайте об отдыхе

Организм каждого человека требует сочетания работы и отдыха. Не забывайте во время выполнения заданий делать перерывы, а после урока делать небольшую разминку и радовать себя кружкой чая или другими приятными вещами.

8. Поборите свою лень

Лень - главный враг эффективности. Через нее много задач так и остаются невыполненными. Научитесь бороться с этим. Поднимайтесь с постели раньше, беритесь за выполнение заданий утром, выполняйте более сложные задачи в первую очередь и тогда вы быстрее достигнете результата.