

Рекомендации по самоорганизации и планированию времени для старшеклассников

№ 1. Планируйте свой день

Как правило, первая половина дня у школьников структурирована хорошо: уроки, перемены, дополнительные занятия. Но после школы начинается полная свобода: когда хочешь, тогда и делай задания. Казалось бы, все здорово. Но часто дело заканчивается тем, что вроде бы ты на секунду зашел во «Вконтакте» — а на дворе уже ночь, и домашняя работа даже не начата.

Чтобы этого избежать, надо структурировать свой день. Лучший способ — накануне вечером составить список того, что нужно будет сделать завтра, определить, сколько времени уйдет на каждое из дел, и распределить их по часам. Возможно, в процессе выяснится, что день достаточно свободный, и имеет смысл добавить в расписание задания из других дней или, наоборот, побыстрее сделать все дела и отдохнуть. Если же станет понятно, что на выполнение всех запланированных заданий вам придется потратить весь вечер после школы и еще половину ночи, это явный признак того, что от каких-то дел стоит отказаться.

В любом случае, когда вы запишете необходимые задания на бумаге, появится ясность и возможность управлять делами.

№ 2. Ставьте понятные цели

Кажется, нет ничего проще, чем поставить себе цель. Вы же знаете, что к следующему уроку по биологии нужно написать реферат, а по литературе проходят Гоголя. Однако часто в голове становится пусто, стоит сесть за работу: ведь на деле бывает непонятно, что именно надо делать и с чего начинать.

Для того чтобы эффективно справляться с задачами, и нужны цели.

Каждая цель должна быть конкретной и ясной: не «усерднее заниматься», а «выполнять все задания сразу после школы»; не «выучить все про Гоголя», а «прочитать в учебнике со стр. 100 по стр. 150». Чтобы четко понимать, достигли вы своей цели или нет, она должна быть измеримой: лучше «получить только четыре и пять в четверти», чем абстрактное «хорошо учиться».

Также важно, чтобы цель была достижимой. Вы можете мечтать пробежать стометровку лучше всех в классе, но вряд ли это получится, если до забега две недели, а вы месяцами прогуливали физкультуру. В таком случае лучше увеличить срок достижения цели (не в этой четверти, а в другой) или саму цель — не лучше всех, но лучше своего прошлого результата.

Чтобы отслеживать свои достижения, надо устанавливать конкретные временные границы. И, наконец, не стоит забывать о значимости цели лично для вас: чтобы была мотивация все выполнить, нужно понимать, зачем.

№ 3. Расставляйте приоритеты

Чтобы не потонуть в потоке дел, нужно учиться разделять их на группы в зависимости от степени срочности и важности. По такому принципу самые важные и срочные дела (например, подготовка к завтрашней итоговой контрольной) выполняются в первую очередь, а дальше уже можно браться за не важные, но срочные и важные, но не срочные. Такой подход позволит не только выполнять основные задания качественнее, пока есть силы, но и даст значительный продолжительный заряд: после того, как завершите самое важное и сложное дело за день, вы наверняка почувствуете подъем, ведь главные трудности останутся позади. Тогда и справляться с остальными делами будет проще.

Если вы не будете что-то успевать, это тоже не станет трагедией: в конце списка останутся не очень срочные и не очень важные дела, над которыми стоит подумать — а нужно ли их вообще выполнять?

№ 4. Найдите собственный ритм

Всем известно разделение на «сов» и «жаворонков», однако мало кто действительно знает и использует свои «лучшие» и «худшие» часы. При этом эффективность разных людей в разное время суток может сильно отличаться. Более того, если вы поэкспериментируете со своим графиком, то поймете, что в разное время суток хорошо получаются разные дела.

Понаблюдайте за собой. Возможно, вместо того, чтобы засиживаться допоздна над домашней работой, лучше встать на час раньше и сделать ее перед школой? Или наоборот, отоспаться хорошенько — все равно с утра голова не работает.

Тот же принцип применим к ритму работы. Кому-то легче сесть на несколько часов и завершить все дела в один подход, а у кого-то лучше получается, если делать понемногу каждый день. Вот почему нужно определить свой личный идеальный ритм и постараться построить работу в максимальном соответствии с ним.

№ 5. Работая — работайте

Необходимое правило эффективной работы — погружение в то дело, которым вы сейчас занимаетесь. Когда человек полностью концентрируется

на одной задаче, он выполняет ее в разы быстрее и лучше, чем постоянно отвлекаясь на что-то другое. Если пишете сочинение по литературе или делаете домашнее задание по химии, лучше отключите на это время мобильный телефон, закройте браузер и приложения с социальными сетями.

Возможно, поначалу вам будет сложно концентрироваться на одном занятии, но даже если не получается надолго оторваться от гаджетов, продержитесь, сколько можете. Полчаса полноценной, концентрированной работы окажутся продуктивнее, чем два часа с постоянными ответами друзьям, просмотром картинок и т. п., а если вы будете тренировать концентрацию, со временем погружаться в работу будет становиться все проще.

Чтобы легче выдержать период интенсивной работы, можно попробовать ставить себе таймер по «Помидорному методу»: 25 минут работы и пять минут отдыха. Тогда и не будет ощущения усталости, и эффективность работы не снизится.

№ 6. Найдите мотивацию

Иногда бывает сложно приступить к выполнению задания, особенно когда оно трудное или предмет нелюбимый. Но, к сожалению, и такими делами приходится заниматься. Если вы понимаете, что этой работы не избежать, стоит попробовать «уговорить» себя, найти мотивацию для выполнения задания.

Пригодятся любые предметы, идеи, люди и персонажи, которые имеют ценность для вас. Повесьте постер с Шелдоном Купером, который не одобрит, если вы не выполните домашнюю работу по физике, или скажите себе, что за каждое решенное упражнение по математике вы будете получать по мармеладке.

Мотивацию можно найти и на более высоком уровне. Подумайте о том, для чего вам необходима учеба: без окончания школы не поступишь в вуз и т. п.

№ 7. Чередуйте дела

Наш мозг постепенно устает от однообразной работы, поэтому лучше всего составлять свой план на день так, чтобы в нем чередовались занятия, требующие разных навыков. Например, перемежать решение задач по математике с чтением учебника по истории, а уже потом приступать к похожим (с точки зрения работы мозга) задачам по физике.

По такому же принципу хорошо выбирать хобби и способы отдыха после учебы. И ваш мозг, и организм в целом отдохнут гораздо лучше, если вы пойдете гулять с друзьями, чем если после многих часов

за партой вы переместитесь за компьютер, где так же будете сидеть и напрягать глаза.

Если совсем не получается выбрать разные дела, даже простая разминка в течение пяти минут пойдет на пользу — вы дадите себе хотя бы немного времени, чтобы переключиться.

№ 8. Объединяйтесь с другими

Кому-то лучше удаются сочинения, а кому-то — решение задач по геометрии, и этим стоит воспользоваться. Списывать у отличника не самая хорошая идея: это потом крайне негативно скажется на результатах экзаменов. Однако всегда можно попросить его объяснить непонятную тему взамен на помощь в изучении предмета, в котором он разбирается хуже.

Вы можете договориться с одноклассниками и готовиться к занятиям и контрольным вместе — такой формат принесет много пользы как в плане времени, так и в плане качества работы.

Объясняя кому-то тему, вы и сами укрепите свои знания, а слушая других наконец разберетесь в сложной для вас дисциплине. К тому же, определяя время подготовки домашней работы заранее и согласовывая его с одноклассниками, вы не дадите себе возможности увильнуть от трудного или нелюбимого занятия.

№ 9. Анализируйте сделанное

Может так получиться, что вы, вроде бы, все делаете правильно: составляете список дел, чередуете их, расписываете по часам, — но все равно чего-то не успеваете или к вечеру чувствуете себя измотанным. Это значит, что в план закралась ошибка, и для того, чтобы избежать ее в дальнейшем, необходимо регулярно (например, в конце дня или в конце недели) проверять соответствие плана и его реального выполнения.

Такой анализ может разочаровать. Например, вы выясните, что, несмотря на все графики, в какой-то момент «сорвались» и ушли смотреть сериал. Или что задание, на которое вы отводили два часа, на самом деле каждый раз требует четырех. И в первом, и во втором случае не стоит отчаиваться — просто в следующий раз надо составить план с учетом своих особенностей. Если вы после учебы постоянно ходите смотреть сериал, поставьте его в график, а на сложное дело выделите четыре часа, даже если считаете, что следовало бы выполнить его быстрее. Такой подход поможет вам и не корить себя за невыполненный план, и осознавать, сколько вы в действительности успеете.

№ 10. Не забывайте об отдыхе

В погоне за личной эффективностью многие склонны забивать свой график делами под завязку. Им кажется, что если не тратить по десять часов в день на подготовку к ЕГЭ, его точно не сдашь, химия так просто не дается и времени отдыхать нет.

Однако отдых необходим, причем не только для полноценной и счастливой жизни, но и для эффективной работы. Кажется, чем больше делаешь, тем больше успеешь, но это не так. В какой-то момент наш мозг устает, и его работоспособность сильно снижается. Тогда дальнейшие занятия оказываются малоэффективны. Из-за этого работа без перерывов является вредной: отдохнувший человек за меньшее количество часов сделает больше, чем уставший и потерявший сосредоточенность.