

## **Беседа «Как правильно организовать свободное время ребенка»**

То, как организован день школьника, обычно определяет очень многое — от его успеваемости до самочувствия. Как всё успевать и не переутомляться, как соблюсти баланс между тем, что нужно, и тем, что хочется, — эти вопросы стоят не только перед взрослыми людьми, но и перед детьми, начиная с младших классов. Разрешить их поможет тайм-менеджмент. Какие принципы необходимо применять, чтобы организовать рабочий день школьника, «Мелу» рассказали создатели курса «Тайм-менеджмент» на «Универсариуме».

### **1. Соблюдайте баланс**

Приступая к организации дня школьника, важно помнить о колесе жизненного баланса. В течение дня необходимо уделять время не только учебе в школе и приготовлению уроков, но и другим сферам жизни. Секрет хорошей успеваемости — в равномерном развитии творческой и аналитической стороны личности, а секрет хорошего самочувствия — в сбалансированности разных жизненных сфер.

Сядьте вместе с ребенком и определите важные направлений. Их восемь. В колесе жизненного баланса школьника, помимо учебы, обязательно должны быть здоровье, физическая нагрузка и спорт; хобби, творчество, общение с друзьями, игры и развлечения; время, проведенное вместе с родителями.

### **2. Определите приоритеты**

Чтобы достичь успеха и гармонии в жизни, необходимо, чтобы ежедневные дела согласовывались с долгосрочными целями. Детство — время, когда долгосрочные жизненные цели только определяются, и это означает простор для экспериментов. Однако если с ранних лет научиться соблюдать этот принцип, человеку будет проще решать свои задачи в будущем. Подумайте вместе с ребенком, кем ему бы хотелось быть, что бы хотелось попробовать. Вариантов может быть несколько. Может, он мечтает быть художником, футболистом и журналистом. И помните, что вы не просто фантазируете. На этом плане будет основано ежедневное расписание дня школьника!

Разумеется, в начальной школе это правило не так актуально, вам все равно придется примерно в равной степени заниматься и чтением, и письмом, и арифметикой. А вот в средней и старшей школе умение определить свои приоритеты и направить усилия в нужную область может стать решающим условием для поступления в вуз.

### **3. Составьте план дня**

Прежде чем начать составлять ежедневное расписание, необходимо:

1. Составить список дел.
2. Оценить, сколько времени понадобится на выполнение каждой задачи.
3. Определить, какие из этих дел наиболее важные и срочные.

Например, для ученика младших классов этот список может выглядеть так:

1. Уроки в школе (3-4 часа).
2. Выполнение домашнего задания (1-2 часа).
3. Прогулка на свежем воздухе (1-2 часа).
4. Кружки и секции по интересам (1-2 часа).
5. Игры и общение с друзьями (1-2 часа).

Составив такой список, оцените его реалистичность. Пусть в результате получится, что общее время на выполнение всех дел из списка — 9 часов. Добавьте сюда время на завтрак, обед, ужин и дорогу до школы и обратно — это еще примерно 3 часа. Итого 11

часов. Школьнику младших классов необходимо спать не менее 10 часов. Таким образом, наш план вполне реален и выполним, осталось составить четкий график.

### **Важность и срочность**

Определить, какие дела нужно сделать как можно быстрее, а какие можно отложить, поможет так называемая матрица Эйзенхауэра.

Особое внимание стоит уделить второму квадрату, в котором содержатся важные, но не срочные дела. Как правило, мы склонны заниматься делами из первого квадрата, и это объяснимо, ведь их невозможно отложить или перенести. Однако задачи из второго квадрата обычно связаны с нашими долгосрочными целями или с нашими личными интересами и увлечениями.

Что это значит применительно к организации дня школьника? Не поддавайтесь соблазну составлять расписание дня, поместив в список только то, что обязательно для выполнения. Обычно это посещение уроков в школе, выполнение домашних заданий, развивающие занятия. Отдых, прогулки, игры с друзьями, кружки по интересам и спорт — то, что теоретически можно отложить или перенести на другой день. Но делать этого не стоит. Именно эти «дела» в долгосрочной перспективе обеспечат здоровье и хорошее самочувствие школьника, а значит, и успешную учебу.

Итак, если мы попробуем рассортировать дела из списка выше с помощью матрицы Эйзенхауэра, у нас получится вот что:

1. Уроки в школе (3-4 часа).
2. Выполнение домашнего задания (1-2 часа).
3. Прогулка на свежем воздухе (1-2 часа).
4. Кружки и секции по интересам (1-2 часа).
5. Игры и общение с друзьями (1-2 часа).

### **Гибкий подход**

Составляя расписание каждого дня накануне, вы столкнетесь с необходимостью добавить в него и другие необходимые для выполнения задачи. Часто они будут из III квадрата — срочные, но менее важные. Это так называемая «текучка», которой невозможно полностью избежать.

Организуя день школьника, перенесите подобные дела на вторую половину дня и постарайтесь использовать для их выполнения так называемые «зеленые зоны», а именно, периоды свободного времени, на которое ничего не запланировано.

Согласно принципам тайм-менеджмента, расписание дня должно быть жестким лишь на 50-60%. Нельзя строго планировать 100% времени, такой распорядок не будет работать и, скорее всего, приведет к тому, что многие важные дела откажутся «за бортом». Таким образом, 40-50% времени необходимо оставить в резерве.

Еще несколько принципов тайм-менеджмента, которые необходимо соблюдать, составляя расписание школьника:

1. Первую половину дня планируем более жестко, а во второй половине дня используем гибкий подход.
2. На первую половину дня планируем самые важные и срочные дела, которые невозможно отложить или перенести.
3. Для школьника таким делом обычно оказывается учеба в школе; на вторую половину дня переносим важные, но не срочные дела (II квадрат), а так же неважные, но срочные дела (III квадрат)
4. «Зеленые зоны» оставляем сразу после запланированных важных и срочных дел.

### Пример расписания дня школьника

Вооружившись знаниями о психологии и физиологии ребенка и добавив к ним принципы тайм-менеджмента, мы можем составить расписание одного дня школьника начальных классов. Оно будет выглядеть примерно так.

**7.00 — 7.30** — подъем, зарядка, гигиенические процедуры

**7.30 — 8.00** — завтрак

**8.00 — 8.30** — дорога в школу

**8.30 — 12.30** — занятия в школе

**12.30 — 13.00** — дорога из школы

**13.00 — 13.30** — обед

**13.30 — 14.30** — зеленая зона

**14.30 — 15.30** — выполнение домашних заданий\*

**15.30 — 16.00** — зеленая зона

**16.00 — 16.30** — полдник

**16.30 — 18.00** — прогулки, игры с друзьями

**17.00 — 17.30** — зеленая зона

**17.30 — 19.00** — кружки и секции (с дорогой)\*\*

**19.00 — 19.30** — ужин

**19.30 — 20.30** — зеленая зона

**20.30 — 21.00** — приготовление ко сну

**21.00** — отбой

\* Самое продуктивное время для выполнения домашних заданий — **15.00 — 17.00**. В первом классе время на выполнение «домашки» не должно превышать одного часа, при этом каждые **10-15** минут желательно делать небольшой перерыв, предлагать ребенку выполнить небольшую разминку.

\*\* Желательно, чтобы занятия действительно нравились ребенку; лучше, если они будут творческими (музыка, рисование, театр) или спортивными, таким образом, вы сможете сбалансировать все сферы развития ребенка.

Используя принципы тайм-менеджмента в повседневной жизни, вы и сами вскоре убедитесь, что они помогают не просто достичь успеха и сделать больше дел, но и сохранять при этом здоровье и хорошее настроение. А именно это очень важно, когда мы говорим об организации дня ребенка. Ведь учеба в школе будет продолжаться 11 лет, и грамотно распределить нагрузку, избежать психологического и физического выгорания на этом отрезке жизненного пути означает заложить прочные основы благополучия во взрослой жизни.