

## В помощь школьнику

- 1 Не трать время зря.** Не вноси в список дел то, что ты и так выполнишь без всяких дополнительных напоминаний (умывание, завтрак и др.). Не вноси дела, которые вписаны в расписание на день.
- 2 Не перегружай свой список дел.** Если то, что ты планируешь, можно сделать меньше чем за две минуты, сделай это сразу.
- 3 Уточняй.** Обязательно конкретизируй в списке то, что можешь забыть. Например, не «сделать уроки», а «сделать упражнение по русскому языку, 2 задачи по математике» или «написать сочинение». Ты потратишь на них принципиально разное количество времени.
- 4 15 минут.** Разбей сложное, долгое дело на 15-минутные дела. Например, «Сделать уборку: разложить вещи по местам, протереть пыль и т. д.». А между ними делай небольшие перерывы.
- 5 Лучше меньше, да лучше.** Лучше записать меньше дел и вечером с чистой совестью все вычеркнуть, чем оставить половину большого невыполненного списка.
- 6 Нагрузка.** Нагрузки лучше всего распределять равномерно. Количество пунктов в твоих списках на каждый день должно быть равным.