



## ПАМЯТКА

### «Как эффективно управлять временем и учёбой» (для учащихся)



#### **Планируйте день.**

Используйте ежедневник, приложение или просто список дел, чтобы заранее распланировать задачи на день. Разделите день на учебные блоки, время для отдыха и хобби.



#### **Начинайте день с утренних ритуалов.**

Утренний заряд бодрости, легкая физическая активность и планирование дня — это залог продуктивного начала. Такой старт помогает настроиться на рабочий лад.



#### **Используйте метод «Помодоро».**

Работайте в течение 25 минут, затем сделайте 5-минутный перерыв. После четырех таких циклов устройте более длительный отдых.



#### **Позаботьтесь об отдыхе и сне.**

Для хорошей продуктивности крайне важен полноценный отдых и здоровый сон. Постарайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, чтобы нормализовать режим.



#### **Учитесь на своих ошибках.**

Если что-то не получилось, не расстраивайтесь. Проанализируйте ситуацию, определите, что пошло не так, и постарайтесь избежать таких ошибок в будущем.

**ЕСЛИ ТРУДНО -  
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



анонимно  
+7-708-08-74-201  
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...