

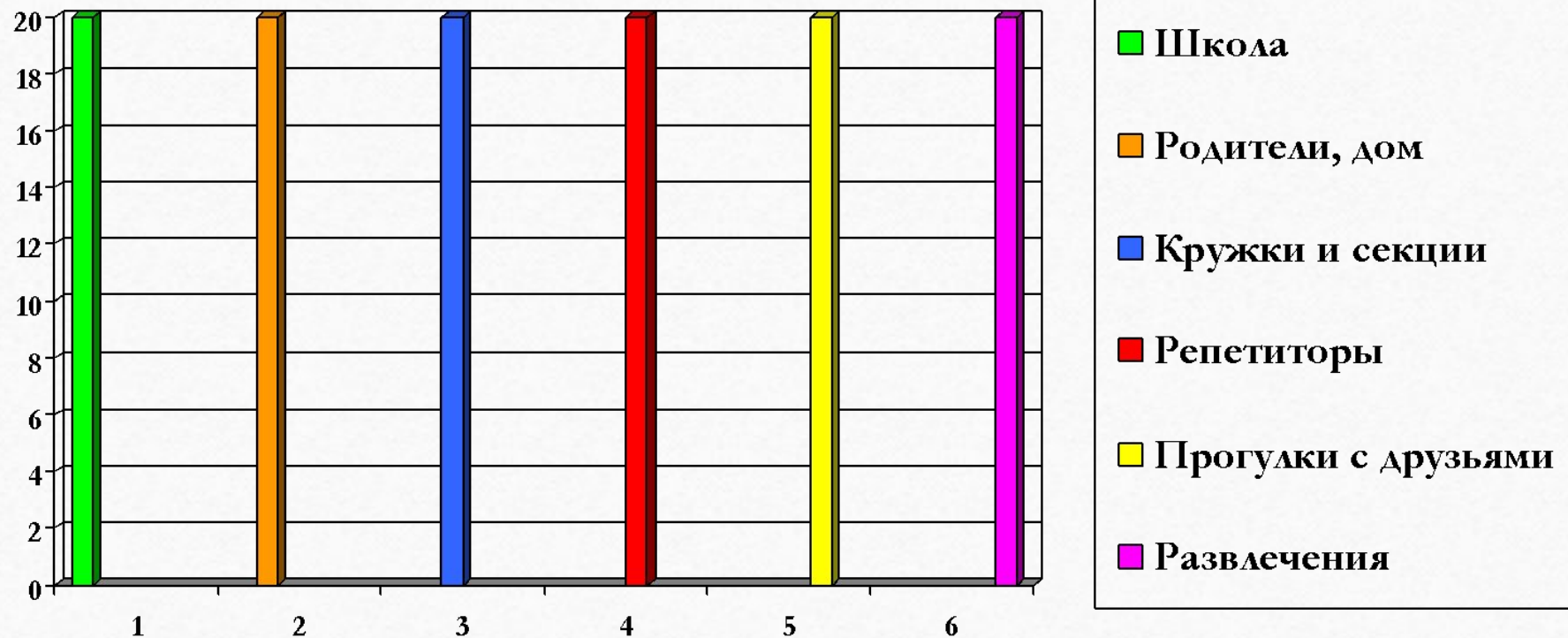


Самоорганизация

Как себя организовать?

Тайм-менеджмент для школьников

Недавно планирование дня зависело от:



МОЙ РЕЖИМ ДНЯ



Мама или бабушка часто проводят время в саду.



Мы с нашей группой идем завтракать.



А что же нам приготовили на ужин?



Мы играем в группе. А тут и мама пришла...



...время моих самых любимых занятий.



Слегка подкрепившись на полднике начинается ...



А теперь спать.
И обязательно будет сонная...



Настало время вкусного обеда



Потом мы узнаем много нового и интересного на разных занятиях.



Перед прогулкой надо подкрепиться фруктами.



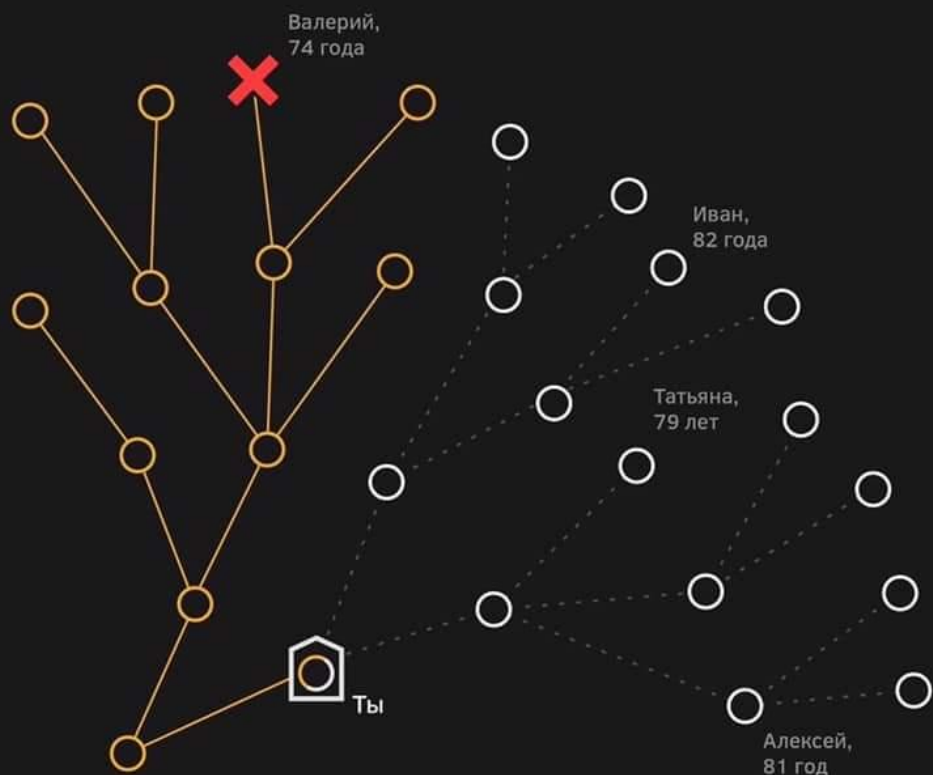
Тут мы весело играем на улице.

Оставаясь дома, можешь спасти жизнь

COVID-19 смертельно опасен для пожилых. Вам не страшно переболеть. Но вы можете прервать цепочку заражений, чтобы не заболели старики.



- Здоров ○
- Болен ●
- Умер ✕



Самоизоляция вносит свои коррективы

АНАЛИЗ

ПОДУМАЙ, КАК ТЫ ПРОВОДИШЬ СВОЙ ДЕНЬ?



Во сколько ты встаешь и ложишься?



СОН

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СНА:

- Ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и телепередач)
- Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение
- Полезно хорошо проветрить помещение перед сном

НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

1–4 классы



10–10,5 часов

5–7 классы



10,5 часов

6–9 класс



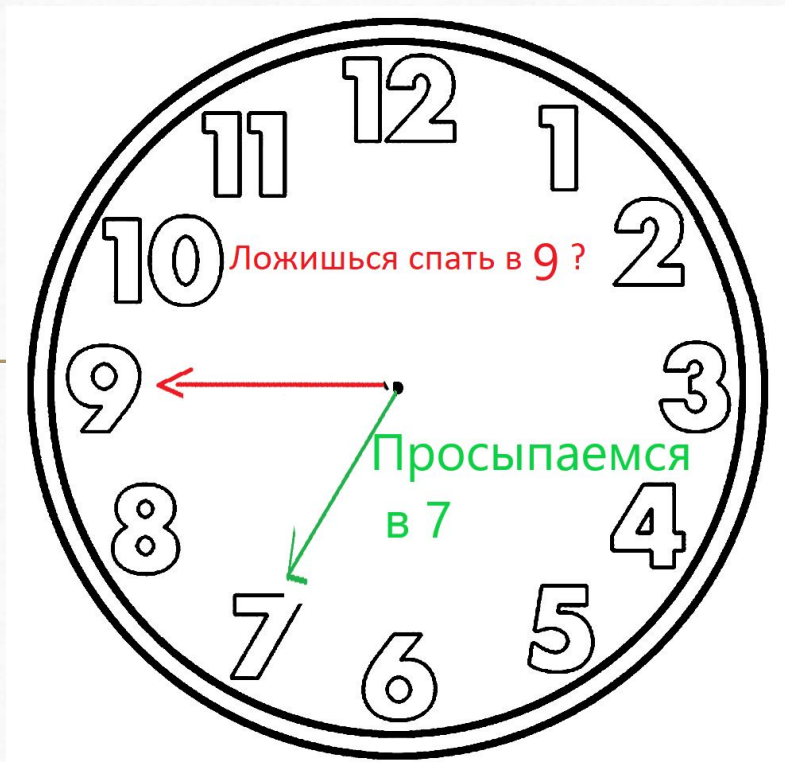
9–9,5 часов

10–11 классы



8–9 часов

Школьнику начальных классов необходимо спать
НЕ МЕНЕЕ 10 часов



Обязательно ложись и вставай в одно и то же время!
Сейчас не надо приезжать в школу к 8.45, но лишний
час просмотра телевизора, компьютерных игр или
«зависания» в интернете навредит!

Выбери совместно с родителями время пробуждения и отхода ко сну

Сравним человека со здоровым сном и того,
кому сна не хватает...



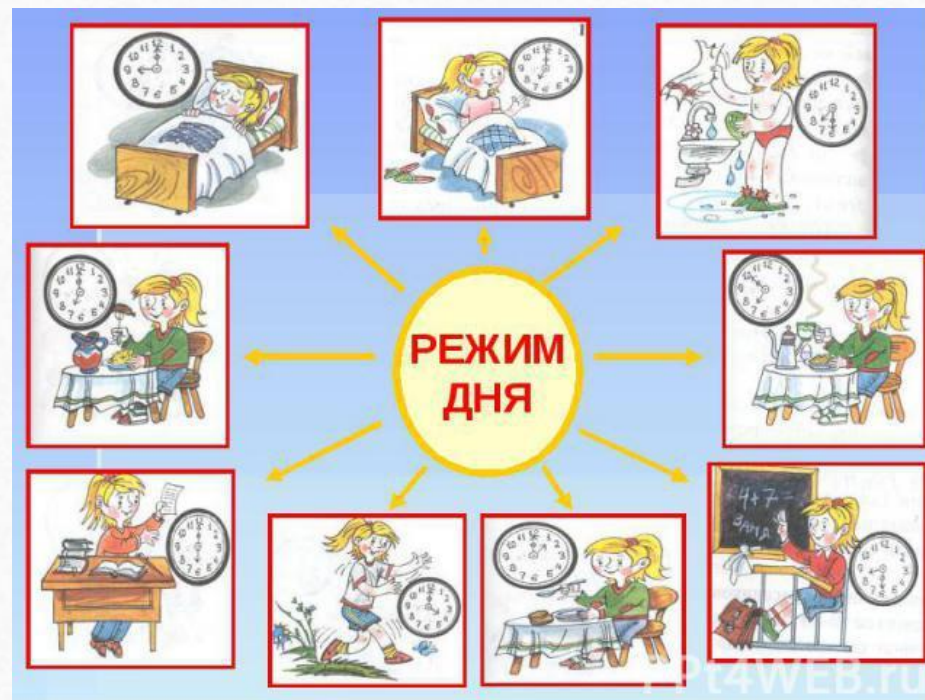
Сонный



Здоровый



УРА! Мы выбрали сон и хорошее настроение. А чем занимаемся весь день?



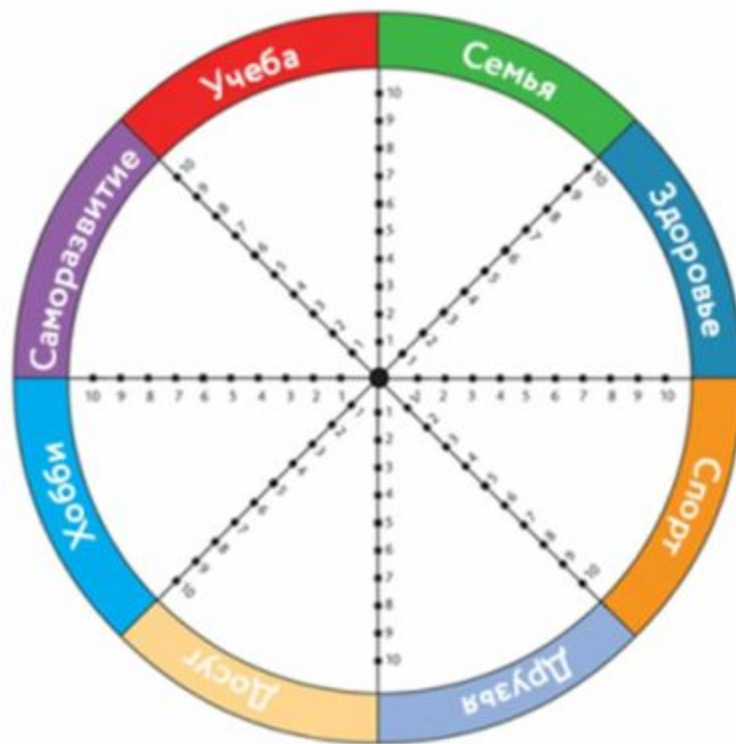
Учеба

Интересное

Хобби

Досуг
(развлечения)

Что важнее?



Семья (помощь
по дому,
общение)

Здоровье

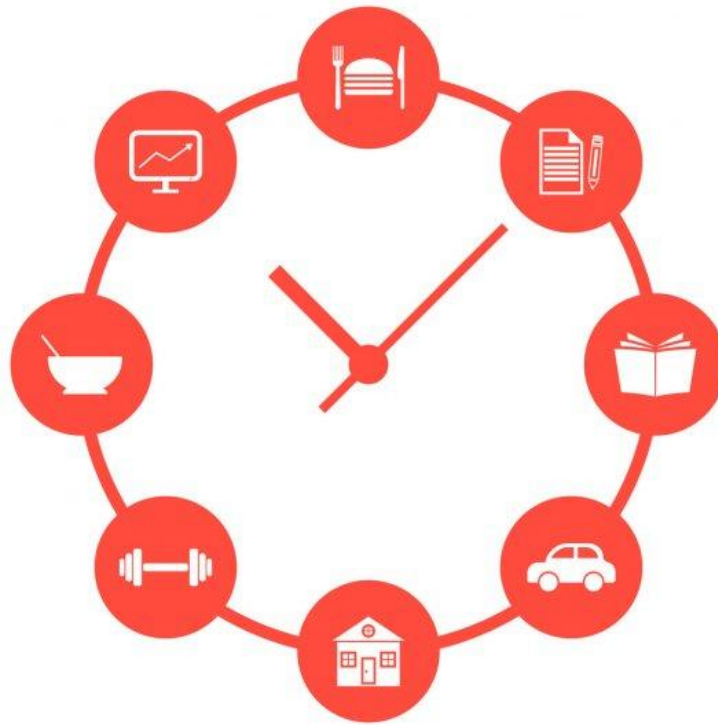
Спорт

Друзья
(общение)

Важно ВСЕ!

Важно распределить время

Из 24 часов дня – 10 часов на сон
Остальное время нужно распределить



8.00 – Подъем
22.00 – Отход ко
сну

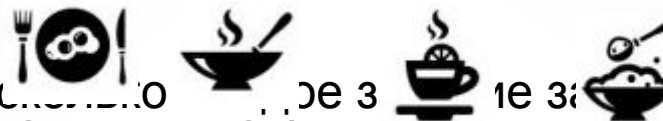
- Есть то, без чего мы не выживем
 - **Питание, сон, поддержание здоровья (личная гигиена, физическая культура)**
- Есть дела, от которых нельзя отказаться
 - **Учёба, помощь по дому родителям**
- Есть занятия, которые мы выбираем сами
 - **Общение с друзьями, саморазвитие, хобби, развлечения**

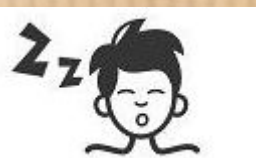
8.00 – Подъем
22.00 – Отход ко
сну

- Подумаем, сколько времени займет питание
- Питание – Завтрак, Обед, полдник, ужин

- Личная гигиена: утреннее умывание, вечерняя ванна или душ

- Физическая культура: зарядка, спорт





8.00 – Подъем



8.10 - Утреннее
умывание (10 минут)

8.20 – Зарядка (10
минут)



8.40 – Завтрак (20
минут)



14.00 – Обед (30 минут)

16.00 – Полдник (10
минут)



17.00 - Физическая
культура (60 минут)



19.00 – Ужин (20 минут)



21.30 – Вечерняя ванна
(30 минут)



22.00 – Отход ко сну

- Подумаем, сколько времени займет каждое из этих дел
- Питание – Завтрак, Обед, полдник, ужин

- Личная гигиена: утреннее умывание, вечерняя ванна или душ

- Физическая культура – зарядка, спорт



Теперь добавим необходимые дела

Учеба, помощь по дому



8.00 – Подъем



8.10 - Утреннее умывание (10 минут)



8.20 – Зарядка (10 минут)



8.40 – Завтрак (20 минут)



9.00 – Учёба – чтение книг, выполнение заданий в учебнике (2 часа; делаем перемену каждые 40 минут)



11.00 – Учёба за компьютером онлайн (2 часа; до 3х уроков с переменами)



14.00 – Обед (30 минут)

16.00 – Полдник (10 минут)



16.10 – Учёба – выполнение домашних заданий (50 минут)

17.00 - Физическая культура (60 минут)



18.00 – Помощь по дому родителям (60 минут)

19.00 – Ужин (20 минут)



21.30 - Вечерняя ванна (30 минут)



22.00 – Отход ко сну



Сначала нужно определить, сколько времени
осталось



24 часа

- 1) 10 часов на сон
- 2) 40 минут на гигиену
- 3) 70 минут на физическую культуру – 1 час 10 минут
- 4) 80 минут на приемы пищи – 1 час 20 минут
- 5) 4 часа 50 минут на учёбу
- 6) 1 час на помощь родителям



Как много дел!!!

Нужно добавить в наш
распорядок дня
немного веселья!

УРА! 5 часов свободно

Чему же их посвятить?

Времени хватит на все

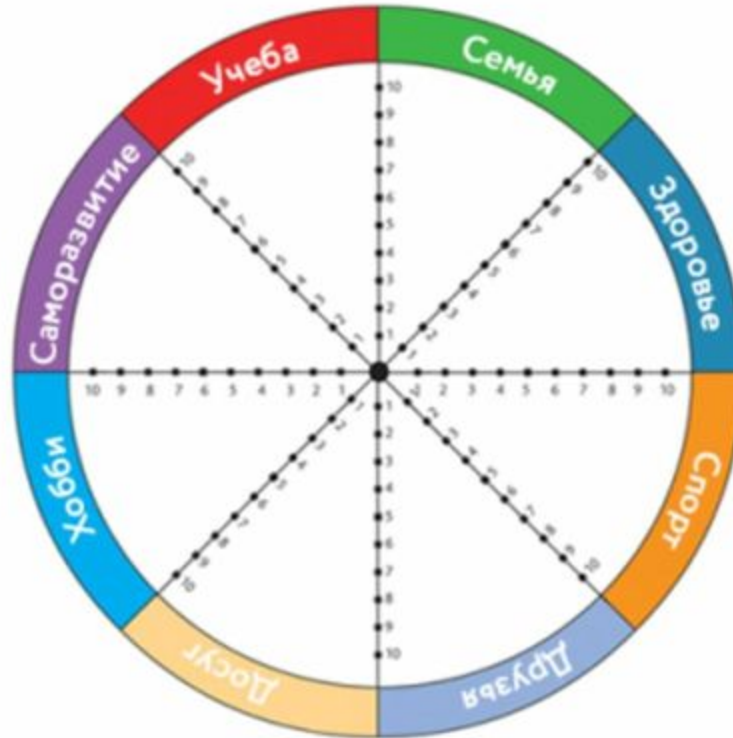


Учеба

Интересное

Хобби

Досуг
(развлечения)



Помощь по дому



Здоровье



Спорт

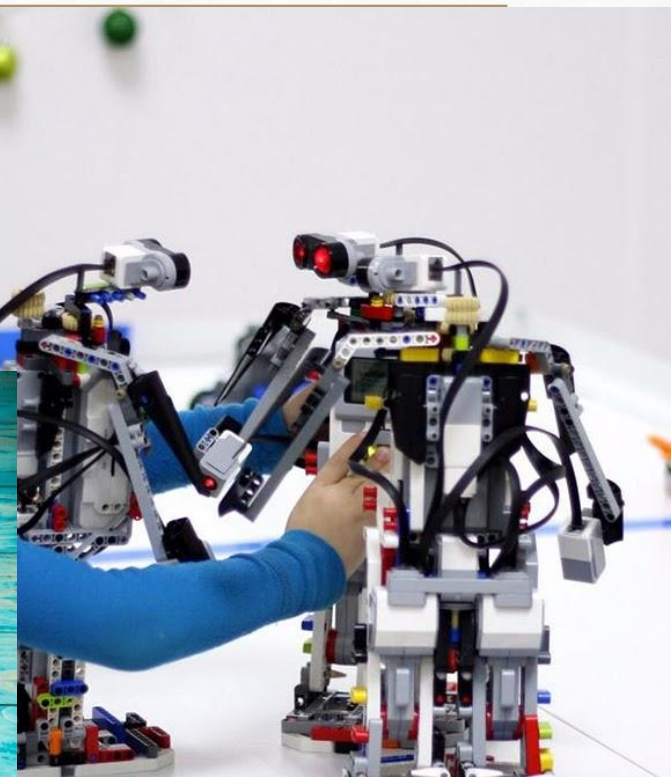
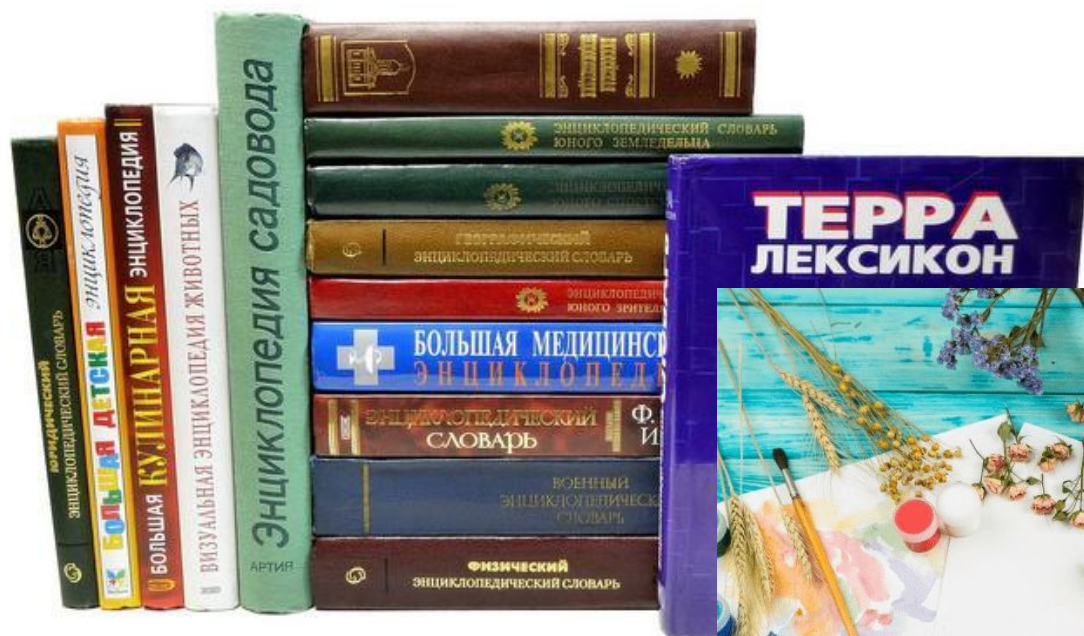


Общение



Саморазвитие (интересное)

Что еще изучить, кроме обязательного?



Не обязательно быть лучше всех, достаточно
быть лучше, чем вчера.

Джо Фрейзер



Хобби (творчество)

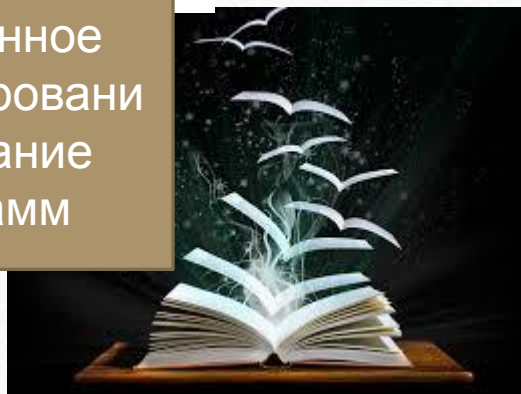




Виды творчества



Техногенное
Конструировани
е, создание
программ



Литературное
Придумать сказку,
рассказ



Музыкальное
Сочинить мелодию,
песню



Изобразительное
Сделать поделку,
нарисовать рисунок

Театральное
Представить
себя в роли кого-
то ещё

Досуг (развлечения)



Общение

Не забывайте друзей!
Найдите время им
ПОЗВОНИТЬ!



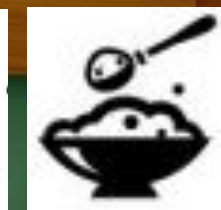
Например, расписание может стать таким...

Очень важно его не только составить, но и соблюдать!

8.40 – Завтрак



ёба



14.00 – Обед

14.30 – Рисование

15.00 – Звонок бабушке

15.30 - Игры



ОЛДН



Учёба

ская к



18.00 – Помощь по дому

19.00 – Ужин

19.20 – Просмотр фильма

Проще всего следовать тому же распорядку, который был в школе – так не придется перестраиваться!

Чтобы ничего не забыть – используйте таймер – на телефоне или компьютере!





ОТЛИЧНОГО настроения!

Обнимаю ☺!

Буду рада, если Вы воспользуетесь рекомендациями из
данной презентации!!!

С уважением, Ваш классный руководитель

Татьяна Владимировна