



# Jak skutecznie zarządzać czasem

Poradnik

## Kilka słów wstępu

Postęp cywilizacyjny daje nam ogromne możliwości, o których nasi przodkowie mogli tylko marzyć.

My żyjemy w czasach łatwego i szybkiego dostępu do informacji (media, Internet). Nie mamy większych problemów z przemieszczaniem się po kraju, Europie, a nawet po całym świecie. W dobie telefonów, smartfonów, poczty elektronicznej szybka komunikacja między ludźmi nie stanowi żadnego problemu. Mimo to wiele osób narzeka na... nieustający brak czasu.

Obecnie, w momencie kiedy szkoły, kina, kawiarnie czy centra handlowe są zamknięte, poza tym musimy ograniczać kontakty z innymi, stawiamy sobie pytanie: **jak gospodarować czasem, żeby nie był dla nas stracony?**

## Co możesz zrobić?

Znajdziesz tu uniwersalne wskazówki, które pomogą Ci dobrze wykorzystać czas wolny od zajęć szkolnych

# Po pierwsze: stwórz harmonogram dnia

- ▶ ważne jest stworzyć sobie określone ramy czasowe, wyznaczające czas kiedy się uczysz, jesz, wykonujesz jakieś czynności domowe, itp.
- ▶ określone działania, rutyna i struktura nadają dniu kształt i przewidywalność oraz zniechęcają do bezradności
- ▶ regularne czynności przyczyniają się do porządku, co jest bardzo ważne, szczególnie w nowej i niejasnej sytuacji
- ▶ stwórz swój własny harmonogram uwzględniający czynności dnia codziennego, tj. posiłki, naukę, odpoczynek, kontakty z innymi (rodzina i przyjaciele), aktywność fizyczna, hobby
- ▶ stosuj się do niego... nie rób wyjątków



# Po drugie: bądź aktywny/aktywna

- ▶ nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna jest podstawą zdrowego stylu życia
- ▶ ruch, ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie nie tylko na kondycję, poprawiają odporność, ale także wspierają rozwój intelektualny - bo lepiej dotleniony mózg pracuje szybciej i wydajniej
- ▶ ćwicz w swoim pokoju, na balkonie, w ogródku
- ▶ ćwicz ok. 60 min. dziennie
- ▶ uprawiaj: gimnastykę (skłony, rozciągania, skacz na skakance, itd.), jogę, aerobik, podnoś ciężarki (np. z butelek), a może masz rower stacjonarny?



# Po trzeciej: dbaj o zdrową dietę

- ▶ Jedz 3-5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie
- ▶ Spożywaj 5 porcji warzyw i owoców dziennie
- ▶ Wzbogać dietę w pełnoziarniste produkty zbożowe
- ▶ Codziennie spożywaj produkty mleczne
- ▶ Ogranicz tłuszcze zwierzęce na rzecz roślinnych
- ▶ Jedz głównie białe mięso i ryby, a ogranicz mięso czerwone
- ▶ W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli
- ▶ Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów - min. 2 l dziennie



Aktywność fizyczna + zróżnicowana dieta = zdrowie

# Po czwarte: zadbaj o warunki do nauki

- ▶ przygotuj miejsce pracy: przewietrz pomieszczenie, jeśli to możliwe poproś domowników o ściszenie TV/radia, zrób porządek na biurku, zamknij drzwi do pokoju...
- ▶ ucz się w godzinach tzw. wyżu intelektualnego, tj. od 8.00 do 12.00 oraz od 16.00 do 18.00
- ▶ pamiętaj o odpowiedniej ilości snu (ok. 8-10 h)
- ▶ rób przerwy w nauce, podobnie jak szkolne przerwy
- ▶ pracuj systematycznie, tzn. codziennie utrwalaj jakąś część materiału
- ▶ jeśli czegoś nie rozumiesz, zapytaj np. nauczyciela, rodzica - znajomość celu oraz zainteresowanie tematem sprzyja zapamiętywaniu materiału
- ▶ dbaj o różnorodność powtarzanego/uczonego materiału - uczenie się podobnych rzeczy po sobie zwiększa zmęczenie i znudzenie tematem
- ▶ naukę rozpoczynaj od rzeczy łatwych, następnie przejdź do trudnych i zakończ znowu łatwiejszym materiałem
- ▶ dbaj o swoją motywację





# Po piąte: dobra motywacja to podstawa

- ▶ motywacja to tak naprawdę „napęd” do wszelkiego działania - nauki, pracy
- ▶ nie jest ona nam dana raz na zawsze - trzeba o nią dbać
- ▶ jest to też sprawa bardzo indywidualna - każdego zmotywuje do pracy czy nauki coś innego
- ▶ do pewnego wieku każdy z nas uczy się dla rodziców/nauczyciela/innej ważnej osoby

Zastanów się, co Ciebie motywuje...

- ✓ dobre oceny, dobre świadectwo na zakończenie roku?
- ✓ chęć dostania się do wymarzonej szkoły?
- ✓ chęć udowodnienia innym lub sobie na co Cię stać?
- ✓ ustalona z rodzicami nagroda?
- ✓ a może uwielbiasz chwilę kiedy możesz wykrzyknąć JUŻ WIEM!

**Fundamentem motywacji jest wiara we własne możliwości!**



# Nie potrafisz skupić się na zadaniu?

## Są na to sposoby...

- ▶ wyłącz media (telefon, TV, komputer) - to rozprasza uwagę
- ▶ wykonuj jedną rzecz w jednym czasie
- ▶ wykonaj ćwiczenie: wsłuchuj się przez 1 min. w dźwięki otoczenia, odliczaj minutę w myślach, podrzucaj piłkę tenisową (możesz żonglować kilkoma), rzucaj piłką do kosza/pudełka
- ▶ przygotuj się do nauki, tzn. wykonaj ćwiczenia wstępne, np. rysowanie obiema rękami, zrób listę wyrazów na ok. literę, podaj jak najwięcej słów, np. nazw zwierząt
- ▶ wyznacz sobie konkretny czas na rozwiązanie zadania/ćwiczenia
- ▶ materiał do nauki dziel na mniejsze partie materiału - rób przerwy
- ▶ graj w gry trenujące koncentrację uwagi, np. szachy, bierki, „Operacja”, układaj puzzle, koloruj mandale, wyszukuj różnice na obrazkach, itp.
- ▶ trenuj umysł: czytaj, rozwiązuj rebusy, krzyżówki, licz w pamięci, itp.
- ▶ nie zrażaj się jeśli od razu nie widzisz efektów - to wymaga czasu!

# Jak wyeliminować „samoutrudniacze”?

- ▶ wiele zależy od tego jak myślisz o sobie, swoich możliwościach i jak postrzegasz zadanie które masz rozwiązać. Czy się boisz nowego wyzwania? Czy potrafisz to zrobić? Co Ci jest potrzebne? Często działanie małymi krokami jest bardziej efektywne, więc zacznij od czegoś co już potrafisz wykonać i zacznij działać
- ▶ pomyśl o sukcesach jakie ostatnio osiągnąłeś - nie muszą to być wielkie sukcesy - te małe są równie ważne
- ▶ zastanów się, co spowodowało, że to osiągnąłeś - może włożony wysiłek? może Twoje szczególne umiejętności? a może wiara w to, że DASZ RADE?!



# Po szóste: rozwijaj zainteresowania

- ▶ posiadanie hobby jest istotne dla naszego prawidłowego rozwoju umysłowego i dobrostanu psychicznego, stanowi pewnego rodzaju odskocznnię od obowiązków i problemów dnia codziennego
- ▶ rozwijaj posiadane zainteresowania, poszukuj też nowych:  
taniec, czytanie książek, słuchanie muzyki, granie na instrumencie, majsterkowanie, graffiti, pisanie wierszy, prowadzenie bloga, rozwiązywanie zadań matematycznych, języki obce, rysunek, fotografia, projektowanie stron www, projektowanie ubrań, gotowanie... **możliwości jest wiele**



# Po siódme: dbaj o relacje

- ▶ jesteśmy z natury istotami społecznymi, tzn. że do prawidłowego funkcjonowania potrzebujemy kontaktu z innymi ludźmi - jedni w większym inni w mniejszym stopniu
- ▶ **rodzina** - daje poczucie bezpieczeństwa, buduje nasze poczucie wartości, wspiera
- ▶ **grupa rówieśnicza** - w okresie dorastania staje się bardzo ważna - oferuje wsparcie, poczucie pewności siebie, motywuje do działania...
- ▶ relacje, aby mogły być trwałe wymagają podtrzymywania
- ▶ w sytuacji epidemii, kiedy musimy unikać grupowych spotkań i pozostajemy w znacznej części dnia w domu, naprzeciw wychodzi nam współczesna technologia - rozmowy telefoniczne, komunikatory internetowe, portale społecznościowe
- ▶ niech to będzie stały punkt Twojego dnia



# Po ósme: uważaj na pożeracze czasu

Gdy musimy pozostać w domu przez dłuższy czas, np. z powodu ogłoszonej epidemii, choroby, ograniczonej sprawności (spowodowanej wypadkiem), itp. istnieje ryzyko, że używanie komputera, telefonu, konsoli czy TV wymknie się spod kontroli. Dlatego:

- ▶ trzymaj się swojego harmonogramu dnia
- ▶ ustal maksymalny czas korzystania z komputera - 2-3 h dziennie
- ▶ wykorzystuj komputer przede wszystkim do nauki, poszukiwania informacji, rozwijania zainteresowań, a nie tylko do zabawy
- ▶ unikaj pozostawiania online przez cały dzień (dot. to również telefonu)
- ▶ zakończ korzystanie z elektroniki najpóźniej godzinę przed snem
- ▶ rozwijaj inne zainteresowania
- ▶ podtrzymuj relacje z domownikami - może wspólna gra planszowa?

Pamiętaj! Nowa technologia to wiele korzyści, ale i zagrożeń.



# Po dziewiąte: ogranicz czynniki stresujące

- ▶ ciągłe słuchanie i oglądanie stresujących informacji - do takich należą na pewno te dotyczące epidemii, pandemii, kolejnych zakażeń koronawirusem - wpływa negatywnie na stan psychiczny
- ▶ ciągły stres może potęgować strach, gniew, natrętne myśli (ciągłe powracające), a nawet prowadzić do stanów depresyjnych, obniża odporność, wywołuje objawy somatyczne (ból głowy, brzucha)

Zatem:

- ▶ ogranicz śledzenie wiadomości, programów dot. epidemii, np. do jednego razu na dzień
- ▶ wybierz czas na swoje martwienie, np. 10-20 minut w ciągu dnia, w którym możesz się martwić, ile chcesz - poza tym czasem unikaj tego
- ▶ masz psa, kota?... głaskanie i przytulanie to świetna terapia!
- ▶ unikaj nudy, bądź aktywny
- ▶ poproś domowników o to samo



Dziękuję za uwagę

