

# Темн

## Як правильно планувати свій час

Все частіше сучасна людина стикається з проблемою браку часу. Саме тому їй доводиться жертвувати багатьма важливими речами, такими як повноцінний здоровий сон, час, проведений з сім'єю і друзями. А все це через те, що досить часто ми організовуємо наш день неправильно і постійно кудись спішимо, що призводить до стресів і перевтоми.

Для людей, які живуть у розвинутих країнах світу таке поняття, як «тайм менеджмент» не є новим, а от багато українців не знають про нього і через це незнання втрачають дуже багато. Тайм менеджмент – це правильна організація свого часу, що допоможе максимізувати вигоди від виконаних справ. Дуже важливо навчитися використовувати основні інструменти тайм менеджменту саме у шкільному віці і тоді у дорослому житті у вас буде набагато більше переваг, ніж в інших. Для того, щоб добитись успіху, мало мати талант і здібності, потрібно ще й вміло організовувати свою роботу. До речі, всі впливові і успішні люди користуються більшістю з наведених у цій статті порад.

Перед тим, як почати ко-



ригуватись методиками планування, вам потрібно завести свій планнер. Ними користується більшість європейців та американців і саме завдяки цьому значно економлять свій час. Планнер – це блокнот, куди ви будете записувати все, що хочете зробити. Можна купити в магазині звичайний записник або щоденник, але вам доведеться витратити трошки більше часу на планування. Проте в Інтер-

неті продаються спеціальні блокноти, що призначені для планування і розділені на різні секції. В них кожна сторінка вже розкреслена, що значно полегшує вам роботу. Є також третій варіант і для багатьох людей він являється найзручнішим. Можна встановити додаток на ваш телефон і тоді не доведеться носити з собою ніяких блокнотів – вся інформація і так буде на вашому

**Продовження на 2 ст.**



# ЯК ПРАВИЛЬНО ПЛАНУВАТИ СВІЙ ЧАС

Продовження, початок на 1 ст.



телефоні. Ось декілька з них:

*Evernote* – це своєрідний електронний записник, де ви можете зберігати будь-яку важливу інформацію, встановлювати нагадування для виконання якоїсь справи, створювати замітки, до яких можна прикріпити фото/відео і навіть робити рукописні замітки;

*Todoist*. Сюди ви можете вносити справи, які вам потрібно зробити, встановлювати для них дедлайн, сортувати завдання по групах і слідкувати за своїм прогресом;

*Any.do*. Допомагає нічого не забути і виконати заплановані справи, має функцію синхронізації з іншими пристроями, а також можли-

вість ділитись справами з іншими (дуже зручно при виконанні якогось спільного проекту);

Завести планер - це лише перша сходинка до правильної організації свого часу. Ви, звісно, можете почати записувати туди усе, що вам треба зробити сьогодні, але через неправильне планування ви все одно нічого не будете встигати. На папері все гарно дивиться, а у житті такий самий хаос, як і до початку використання планера. Тоді на допомогу приходять методики від відомих людей,

ти на листку квадрат, а потім розділити на чотири менші квадрати. У верхньому лівому записуємо важливі справи, які потрібно зробити якомога скоріше. На їх завершення відводиться 40% вашого часу. Верхній правий відводимо для нетермінових, але важливих завдань. У цьому квадраті має бути найцінніша для вас робота і на її виконання ви повинні витратити приблизно 60-80% вашого часу. Нижня ліва секція призначена для запису термінових, але неважливих для вас справ. Їх цінність зводиться до 0,



що допоможуть вам уникнути безпорядку і метушні в вашому житті.

Метод Стівена Кові є одним із найпростіших у виконанні. Потрібно намалюва-

тому краще їх не виконувати або передати тому, кому це дійсно буде важливо. Останній квадрат призначений для тих завдань, які вам

Продовження на 3 ст.

# ЯК ПРАВИЛЬНО ПЛАНУВАТИ СВІЙ ЧАС

Продовження, початок на 1,2 ст.

потрібно уникати, тому що вони не принесуть вам ніякої користі і є просто безглуздою тратою часу. Продуктивні люди найбільше зусиль і часу витрачають на завдання із квадрата 2.

полягає в тому, що в день потрібно планувати 1 важливу велику справу, на яку ви витратите найбільше часу, 3 середні і 5 маленьких. Не потрібно писати величезний список з нескінченною кількістю завдань, вистачить всього 9 – інша частина дня заповниться в ході самого дня, адже досить часто в нашому житті трапляються ситуації, які практично неможливо передбачити. З такою методикою плану-

мо, так і поєднувати їх. Проте пам'ятайте, що в даній ситуації все залежить від вас і вашого бажання. Не відкладайте на потім справи, які можна зробити зараз, адже потім у вас набивається величезна гора завдань, які треба буде встигнути зробити за дуже короткий проміжок часу. Ставте перед собою реальні цілі і розбивайте їх на менші, так ви зможете слідкувати за своїм прогресом. Повірте, це дуже підніме вашу самооцінку. І саме головне, позбудьтеся ліні і почніть діяти вже зараз - тоді ви зможете

	Термінові	Нетермінові
В А Ж Л И В І	1	2
Н Е В А Ж Л И В І	3	4

Автором наступної методики є Тім Ферріс, який написав багато книг про тайм менеджмент. Слід зазначити, що нею користуються багато керівників відомих компаній. Побудована вона на двох законах: 20% зусиль дають 80% результату, а інші 80% - тільки 20% результату. Це означає, що потрібно зосередитись на діяльності, яка дійсно важлива;

Робота заповнює весь час, що відведений на неї, тобто на задачу потрібно відводити рівно стільки часу, скільки потрібно для її виконання;

Сама техніка планування

вання вам буде набагато легше запобігти появі стресів і перевтоми.

Ви можете використовувати ці методики як окре-

втілити всі ваші задуми в життя.

**Ірина Кривдік**





# СВІТ ДОРОСЛИХ І ДІТЕЙ



Світ дорослих важкий через те, що у них багато інших турбот, яких немає у дітей. Діти ні про кого не піклуються, їх ще тільки привчають до праці. Дорослі же, в свою чергу, мають повно роботи, працюють, щоб за-

робити грошей аби утримувати сім'ю, піклуватися про дітей. Крім того, дорослі вирішують свої справи самі, без допомоги інших.

Діти часто шукають собі пригод, просто для забавки. Вони готові на все

аби нічого не робити. Діти дуже ліниві, і через те дорослі дають їм побільше роботи.

Отже, порівнюючи ці два світи, можна дійти до думки: дитячий світ легший і кращий. Дорослий світ складніший тим, що треба нести відповідальність за свої вчинки, багато працювати, дбати про сім'ю, роботу. А дитинство - яскрава, приємна пора в житті людини. Батьки та рідні опікують нас, вчать, доглядають. Тому наш світ, набагато кращий. Цінуймо дитинство.

**Андрій Соловей**

Світ дітей-це світ мрій і яскравих фантазій. Там, де добро перемагає зло. Принц на білому коні врятує прекрасну принцесу. Коли Дід Мороз покладе тобі подарунок під ялинку. Це безтурботний світ дітей.

Світ дорослих-це світ самостійного життя. Цей світ

повний важкої праці і турботи за свою сім'ю. Потрібно кожного дня ходити на роботу і заробляти гроші. Я вважаю, що світ дорослих складніший і серйозніший.

**Софія Ярошик**



# МАТЕМАТИКА. ХОБІ

«Математику вже тому вчити треба, що вона розум в порядок приводить», - говорить учений М.В.Ломоносов. В сучасному житті без математики не обійтись, не побудуєш будинок без вимірювань, не купиш продукти, не порахуєш грошей, і таких прикладів багато. Звичайно, цю науку не всі розуміють, і я в тому числі. Як для мене математика - це дуже важкий предмет, тому що її не тільки потрібно читати, а й розуміти.

Коли починається цей «цікавий» предмет, то у класі тиша, тому що нікому не хочеться заробити двійку. Насправді з усіх предметів у

мене все добре, крім математики. Мої батьки дивуються, чому з усіх предметів у мене хороші оцінки, а із математики все погано. На батьківських зборах мене з усіх предметів класний керівник хвалить, але коли доходить до математики, то моїм батькам стає трохи соромно. Під час контрольної роботи стає трохи лячно, тому що матеріалу я не знаю, а потрібно щось писати і тому я пишу невмання. Звичайно, такий метод іноді не спрацьовує. Я дуже хочу знати математику, і дякую моїй вчительці з математики — Людмилі Василівні за те, що вона хо-

че, щоб добре знав математику.



**Анатолій Матвійчук**

Моє хобі - ліпити з пластиліну. Я почала займатися цим ще у першому класі. У Будинку школяра з'явився гурток "Кольоровий водограй", де мене навчили не тільки малювати, а й ліпити цікаві фігурки з пластиліну. Найбільше мені подобається ліпити людей, тварин, які ніби оживають і стають для мене як живі. А їх дарую рідним і друзям. А ще я беру участь у конкурсах і маю



хобі не тільки захоплююче, але й корисне. В першу чергу воно розвиває дрібну моторику дитячих рук. Допомогає розивати мову і мислення, і корисне для нервової системи. А ще просто подобається дітям сам процес ліплення.

**Анна Пилипчук**



# ЯК ТРЕБА ЦІНУВАТИ ЧАС

**Кожен, мабуть, чув прислів'я : « Бережи час, час за гроші не купиш». Справді, наше життя невпинно рухається вперед, час який ми зараз витрачаємо на безглузді речі, потім може бути вкрай необхідним. Необхідно цінувати кожную, секунду, хвилину, годину та вміти правильно розпоряджатися ними.**



Перш за все, варто розібратися зі своїми життєвими пріоритетами та розставити все по своїх місцях. Думаю, будь-хто у майбутньому хоче стати впливовою та успішною людиною, проте не усі розуміють, що для цього потрібно старанно вчитися. Ми, підлітки, повинні значну частину свого часу витратити на навчання та розвиток. Звісно, немає точної кількості годин, які ми повинні проводити за книжками, наприклад, дві

або п'ять, бо для кожної людини число відрізняється. Людина має чітко оцінити свої можливості та приділяти більше уваги тому, що дається їй важче. Наступним важливим кроком є виділення часу на бесіди з іншими. Насправді, найбільше часу ми витрачаємо саме на це. Кожна людина

потребує спілкування з батьками, друзями, знайомими, однокласниками. Це певною мірою вчить людину знаходити спільну мову з різними за характерами та поведінкою людьми та допоможе у майбутньому. Вони допомагають розібратися з проблемами, легше переносити негаразди та більше радіти перемозі. Вони – міць та опора! Друзі та батьки завжди готові прийти на допомогу та підтримати у складний час, тому не варто уникати їх. Необхідно бути добрим, доброзичливим та порядним до них також. Проте варто пам'ятати, що



Продовження на 7 ст. ➔

# ЯК ТРЕБА ЦІНУВАТИ ЧАС



*Продовження, початок на 6 ст.*

← не всі люди варті витрачання часу на них. Бувають випадки, коли хтось не в змозі дати тобі знання, підтримати, а здатен лише на негативне відношення та погані вчинки. Від таких осіб необхідно триматись якнайдалі.

Варто згадати про соцмережі. Вони у кожного з нас займають важливе місце у житті. У XXI столітті жоден підліток не уявляє життя без Інтернету. Соцмережі – це спосіб швидкого зв'язку з друзями. Бувають моменти, коли люди знаходяться да-

леко один від одного, тому саме в цей час ці мережі стають у пригоді. Там також можна знайти багато необхідної інформації у доступному вигляді. Так, інколи підлітки зловживають глобальною сіткою та витрачають чимало часу просто на безглузді ігри, занурюючись все більше у віртуальний світ, тому необхідно навчитись правильно використовувати Інтернет та його можливості.

Не потрібно забувати про свій вільний час, адже це час для самовдосконалення. Його кожна людина

використовує по-своєму. Загалом це період, який використовується для відновлення сил, а також на фізичний та духовний розвиток. Добре проведений вільний час дозволяє людині впевнено та старанно працювати, досягати своїх цілей.

Отож, кожен із нас повинен цінувати кожную хвилину життя, адже час, як вода,- все йде вперед. Жодна людина не зможе повернути витрачену дарма секунду, а чи зможе хтось змінити своє життя після марно витрачених років?

**Оксана Яцук**