



Сич Людмила Леонтіївна
Соціальний педагог ЗДО №3 «Сонечко»

Перша порада

Свій ранок починайте в звичний для вас час.
Ніжитися в ліжку будемо, як зазвичай, у вихідні
дні.



Друга порада



Покладіть перед собою чистий папір, це буде ваш лист-план.
Запишіть у два рядки:
першочергове (наприклад:
зарядка — пів години, душ — 10 хвилин, сніданок — 10 хвилин, прочитати робочу пошту — 5 хвилин та інше) та другорядне (погуляти з собакою/кішкою — півгодини, увійти в соцмережі та поспілкуватись із друзями — 20 хвилин та інше). Починайте свій день з ВАЖЛИВОГО!

Третя порада



На кожне робоче завдання виділяйте час для його виконання (20-30 хвилин) та для відпочинку (15-20 хвилин).

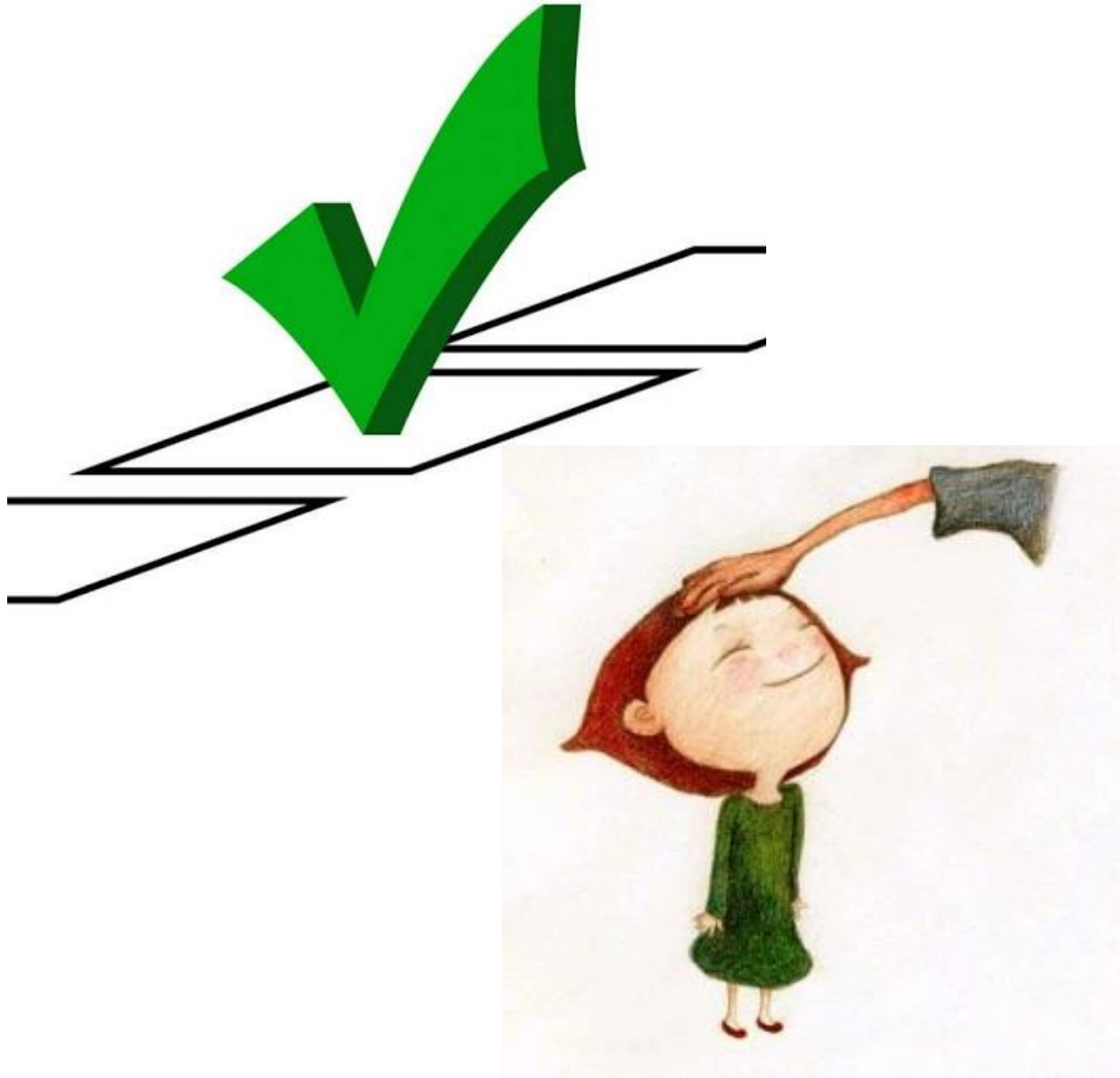
Четверта порада



Виконуючи завдання, уважно читайте умови та користуйтеся короткими записами головних слів/думок. Це вам допоможе зосередитися на важливому в завданні.

Якщо щось стало незрозуміло, не зволікайте! Лист або дзвінок другу стане в нагоді. Приємне спілкування та корисна порада допоможуть вирішити будь-яке завдання.

П'ята порада



Відмітьте у вашому листі-плані виконані заплановані дії. Похваліть себе та приступайте до списку справ другої колонки, обов'язково відпочиваючи після виконаного завдання.