**Как самоорганизоваться?**

В это непростое время, важно научиться организовывать свой день, в котором будет место отдыху, работе, учебе, развлечению, занятию хобби и еще много полезных и нужных дел.

Чтобы организовать себя самостоятельно, нужна воля, [навык преодоления себя](https://www.psychologos.ru/articles/view/razvitie_voli), своей лени и своих страхов. Волю развивать можно и нужно, но если пока ее не хватает, можно помочь себе другими разумными средствами. Практичная самоорганизация - это такое [выстраивание ситуации](https://www.psychologos.ru/articles/view/vystraivanie_situacii) и [своей жизни](https://www.psychologos.ru/articles/view/organizaciya_zhizni_dvoe_zn__kak_vvesti_svoyu_zhizn_v_razumnye_ramki_vop_zn_), когда все, что происходит должно быть легко и естественно, само собой.

Лучше всего организовывать его по двум направлениям – **время** и **дела**.

***Самое важное – интернет (бездумное и бесконтрольное его использование) нарушает все планы, заставляет забывать о времени и отбирает силу воли у человека.***

Начать лучше со **времени.** Составить план (индивидуальный) использования время.

Самое основное это определить время утреннего подъема, и здесь важно, чтобы он (подъем) происходил примерно в одно и тоже время ежедневно (5-10 минут в одну или другую сторону, не очень важно), отвести оптимальное время на завтрак, гимнастику, гигиенические процедуры, примерно 60 мин. А вечером спать ложится лучше всего тоже в одно и тоже время, тогда утром будет проще подниматься.

Следующий шаг – определить время занятий, в среднем от 3 до 5 часов, но через каждый час, нужна смена деятельности в течении 10-15 минут, поэтому время занятий несколько удлинится на «переменки».

Следующий шаг продумать: что будешь делать после занятий? Здесь можно опять определить количество минут-часов на это, но … стараться соблюдать это время, и не ждать, что кто-то тебе подскажет или напомнит, ты же сам себя организуешь.

Чтобы удобнее было соблюдать время необходимо расположить часы в таком месте, чтобы их было видно из любого места комнаты.

Теперь организуй себя по **делам**.

Лучше всего составить план, или что-то типа школьного расписания на неделю Попробуй!

Составь список дел, которые тебе необходимо выполнить в ближайшее время (это как список продуктов, которые надо купить в магазине). Теперь расставь их по важности: 1, 2, 3 и т.д. и распредели на неделю (если трудновато, обратись за помощью к родителям или другим родным).

Несколько советов:

* Организуй свое пространство (выбери удобное место в комнате, квартире, где будешь хранить нужные предметы и вещи);
* Используй записную книжку или какие-то другие записи (может телефон), в которых будешь фиксировать план и время (на первом этапе будет удобнее сверяться);
* Не делай несколько дел одновременно (выполняя письменное задание, слушать музыку), это не просто мешает, но и отвлекает, в итоге – увеличивается время выполнения;
* Не надо планировать все-все свое время, чтобы не превратиться в зануду и глубокого педанта;
* Вноси корректировку в изменившиеся планы и снова пересчитай оптимальное время (вот и пригодятся записи);
* Не забудь запланировать развлечения и занятия хобби, но не забудь указать время;
* Не жди, что тебя кто-то должен контролировать, делай все сам, учись постепенно, если в первый раз не получилось – пробуй еще, настанет время и получится!