

## Уақытты қалай тиімді басқаруға болады?

**Уақыт** — өте құнды, бірақ шектеулі ресурс. Күнделікті өмірде біз сағатқа аса қатты назар аудармаймыз. Тәулікте 24 сағат берілгенімен, осы уақытты пайдалы өткізу қиын болып көрінеді. Неліктен олай болады? Уақытты қалай пайдалы өткізуге болады? — деген сұрақтар жиі бізді мазалайды. Басқалардың кеңесімен жүріп көрсең де қолыңнан келмей, ақыры жоспарланған уақытпен жүре алмайсың. Қазіргі күннің жиі талқыланатын тақырыбы.

**XXI ғасырдың “уақыт ұрылары”** бар екені бәрімізге құпия емес. Көбінесе уақытымызды жұмысқа емес, жиі қолданбалы ақпараттық желілердің тәуелділігіне байланысты жұмсаймыз. Олар: **Instagram, Telegram, YouTube, TikTok** және **Facebook** желілері. Бірнеше жас топтарына бөліп, олардың орташа қанша уақыт өткізетінін қарап көрейік.

Ең бірінші топ ретінде жасөспірімдерді алғым келіп отыр (**10-24 жас аралығы**). **10-12 жас** аралығындағы балалардың орташа экрандық уақыты шамамен күніне **3-4 сағаттай**. Көбінесе балалардың қолданатын платформасы — бұл **YouTube Kids, Roblox, TikTok (ата-ана бақылауымен)**. Ал **13-24 жас** аралығы шамамен **5-7 сағат** арасында. Орта жастағылар (**25-44 жас**): бұл санат шамамен **2 сағат 10 минут – 2 сағат 20 минут** уақытын бөледі. Ересектер (**45-64 жас**): олар күніне орташа есеппен **1 сағат 30 минут – 1 сағат 50 минут** жұмсайды.

Ендігі кезекте біздің басты сұрақтың жауабына көңіл бөліп қарасақ, уақытты пайдалы өткізу тікелей бізге және біздің іс-әрекетімізбен байланысты.

**5 минуттық ереже:** мен қазір 5 минутымды, мысалы, ағылшын оқуға арнаймын. Бұл тәсіл арқылы сіз назарыңызды қалай басқа затқа бөлгеніңізді байқамай қаласыз.

**Ертеңгі күніңізді кештен бастап дайындап, дедлайндар қою:** егер адамда қандай да бір дедлайндар болса, адам тез түрде оны жабуға тырысады. Ол үй жұмысын істеумен тең.

**ЖИ қолдану:** өз күнделікті тірлігіңізді жазсаңыз, ол сізге ыңғайлы тайм-менеджмент береді. Өзім де оны қолданудамын. Себебі күнделікті жоспар істеу қиын емес, бірақ егер сіз де мен сияқты өз уақытыңызды қадағалай алмасаңыз немесе 11-сынып түлегі, жұмыскер болсаңыз және көпшілігі жоспар құруға ерінсеңіз, бұл керемет құрал деп есептеймін.

Жалпы қорытындылай келе, менің ойымша, адам уақытты өзі қалағандай өткізуі қажет. Пайдалы уақыт өткізу — бұл тек дедлайндар жасау ғана емес, ол уақытыңды отбасыңмен өткізу, таза ауада серуендеу немесе тіпті жарты сағатыңды тіл оқуға арнау. Жас қосылып жатқан сайын адамда өзінің уақытқа жеке түсінігі пайда болады. Ең бастысы — сол сәтті жоғалтып алмай, әрі қарай өз **тәртібіңізді (дисциплина)** қадағалау.