

Хорошо сказано

«ЕСЛИ ОТДАТЬ ВРЕМЯ
В ЧУЖИЕ РУКИ, ТОГДА
ВСЁ ТОЧНО ПОЙДЁТ
НАПЕРЕКОСЯК».

ПОДСЛУШАНО В КЛАССЕ



СОДЕРЖАНИЕ



Федя, Аля и котёнок Таймик	8
Обо мне	12
Чему тебя научит этот ежедневник	14
Несколько советов	18
Что нужно делать?	20
Торжественная клятва	22
Списки-выручалочки	30
Как ничего не забыть	44
Собираем звёзды	57
Сперва важное, потом всё остальное	70
Про жёсткое и гибкое	86
Время счёт любит	100
Перепутанная неделя	118
Супердоска	131



Лови момент!	143
Детективы	159
Найти и обезвредить	172
Сила порядка	188
Карта мечты	204
Видеть цель и верить в себя	220
Волшебное слово «зачем?»	236
Про «да» и «нет»	250
Давши слово, держись	264
Подведём итоги	278
Время награждать!	280
Ответы на задания	282
Большое спасибо!	284



Он очень добрый, любит животных и хочет стать ветеринаром. Ещё Федя мечтает заниматься в конноспортивном клубе, хотя у него и так дел по горло: он ходит на карате и изучает английский язык. И конечно, как все мальчишки, он любит компьютерные игры.

Федя хорошо учится. Правда, иногда он опаздывает на занятия, не успевает сделать уроки, а про некоторые домашние дела и вовсе может забыть. Бывает, что он так увлекается какой-нибудь ерундой, что ему не хватает времени на важные вещи.

Федя живёт с мамой, папой, бабушкой и младшей сестрёнкой. Он весёлый и общительный, поэтому у него много друзей. Его лучший друг — одноклассница Аля Минуткина.



Классная девчонка, хотя и круглая отличница! Аля очень ответственная и организованная. Она любит читать и обожает придумывать квизы и челленджи, а когда станет взрослой, мечтает заниматься организацией праздников. Для этого она изучает основы управления и финансовой грамотности в Школе бизнеса, занимается английским и ходит на танцы.

Ещё Аля мечтает пойти на курсы по развитию творческого мышления, но сперва хочет понять, сможет ли она всё успевать.

У Али есть папа и мама. А ещё у неё есть маленький котёнок, которого они с Федей подобрали на улице. Этот котёнок не совсем обычный. Нет, даже так: совсем необычный! И сейчас ты в этом убедишься.



Привет! Давай знакомиться!
Я — Алин кот!

Меня часто так
и называют: Алинкот,
хотя на самом деле меня
зовут Таймер или, ласково,
Таймик.

Я вообще-то ещё котёнок, но считаю себя настоящим взрослым котом, потому что я очень умный и начитанный. Когда кто-нибудь в нашей семье читает, я всегда забираюсь к нему на плечо и читаю вместе с ним. Поэтому я очень много знаю!

Ещё я люблю порядок. Я долго приучал Алю и её родителей, чтобы меня кормили точно по времени, и наконец добился этого! А свой МЯУчик я всегда кладу в одно и то же место — в Алин ботинок. Кто-то, правда, его каждый раз вынимает, но я очень настойчивый. Спорт я тоже очень люблю, особенно прыжки в высоту и скалолазание, или, точнее, шторолазание. Правда, остальные члены семьи не разделяют моих увлечений, поэтому заниматься спортом приходится, только когда дома никого нет.

Я очень люблю Алю: она почти такая же умная, как и я, хоть и человек. Она мой лучший друг, и я всегда и во всём ей помогаю!

И Федю я тоже люблю: он мне как брат. Иногда я думаю: может, он тоже кот? Потому что он ну всё-всё понимает! Обожаю к нему в гости ходить!

В общем, *мы теперь с тобой друзья*, и я тебе столько интересного расскажу!!!



ОБО МНЕ



Моё имя

Мой возраст

Мои любимые люди

Моё любимое занятие

Я терпеть не могу

Отметь галочкой всё,
что относится к тебе

Я



☐ Умный/ая

☐ Любознательный/ая



☐ Творческий/ая

☐ Ответственный/ая



☐ Дисциплинированный/ая

☐ Весёлый/ая



☐ Организованный/ая

☐ Решительный/ая



☐ Спортивный/ая

☐ Мечтательный/ая



Может, добавишь
что-то ещё?

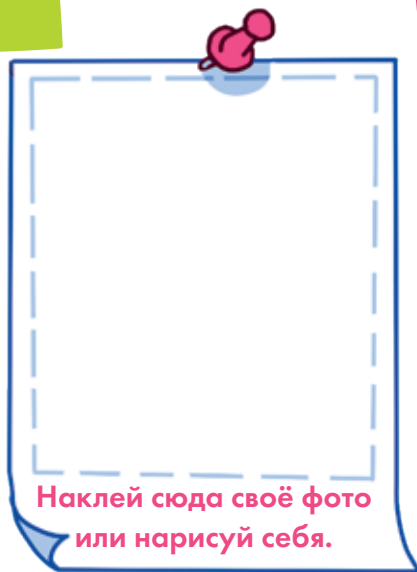


Дата

Кстати, я выгляжу так:



Пожалуйста,
улыбнись



Наклей сюда своё фото
или нарисуй себя.

Моя любимая книга

Моя любимая игра

Моё любимое блюдо

Моё любимое время года

Моё любимое время в течение суток (утро, день, вечер)

А какое твоё любимое животное?

ЧЕМУ ТЕБЯ НАУЧИТ ЭТОТ ЕЖЕДНЕВНИК

«Время — деньги!» Ты наверняка слышал это выражение: его часто употребляют взрослые. Сейчас ты узнаешь важный секрет: время гораздо важнее денег, и вот почему.

Время невосполнимо. Мы не можем перепрожить ни одной минуты своей жизни! А ведь в ней так много интересного: мы общаемся с друзьями, занимаемся спортом или любимым делом, путешествуем, учимся чему-то новому, ходим в гости и отмечаем праздники.

А ты чем любишь заниматься?

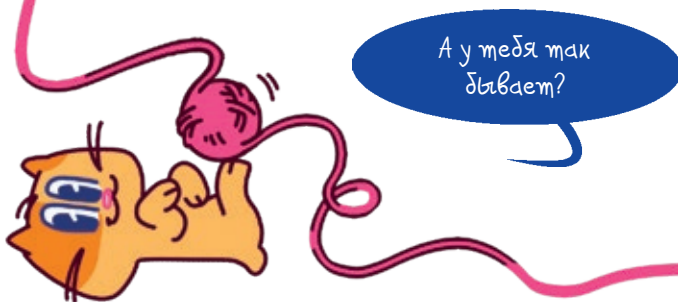


Но на все эти увлекательные занятия нужно время! Для того чтобы всё успевать, тебе надо научиться **управлять временем**. И у тебя это обязательно получится, ведь прямо сейчас ты держишь в руках замечательный ежедневник «6 минут: управление временем»!

1

Распределять время.

Иногда дел оказывается так много, что непонятно, как же всё успеть. В такой ситуации немудрено о чём-нибудь и забыть!



- ☐ Да
- ☐ Нет

Ты узнаешь секретные приёмы, как никогда не забывать про дела. Ты сможешь организовать каждый свой день так, что будешь всё успевать, а ещё у тебя будет оставаться время на развлечения и отдых.

2

Выявлять самые важные дела и уделять им больше времени.

Иногда кажется: день такой длинный, что времени хватит на всё! А значит, можно поиграть на компьютере, поболтать с друзьями и посмотреть мультики. Но вдруг оказывается, что день почти закончился, а ты не успел ни сделать уроки, ни помочь бабушке, ни погулять с друзьями!

С тобой когда-нибудь так бывало?



- ☐ Да
- ☐ Нет

Если да — не расстраивайся! Так бывает почти у всех, кто не знаком с управлением временем. С ежедневником ты научишься делать в первую очередь **самые важные дела**. И у тебя обязательно останется время на то, чтобы повеселиться, поиграть и пообщаться с друзьями!

3

Считать время и находить потерянное время.

Время — такая интересная штука: иногда оно берёт и... пропадает! А иногда его вообще воруют!!!

С ежедневником ты сможешь стать супердетективом и **научишься находить, куда же исчезло время**. Вернуть его назад не получится, ведь ты же уже знаешь, что время невосполнимо. Но в дальнейшем ты научишься беречь время и не допустишь его потери.



Ага, вор-
руют!
И пожир-
рают!
И пр-
рячутся,
попр-
родуй
найди их!

4

Наводить порядок в своих делах и поддерживать его.

Иногда бывает так, что тетрадка или учебник куда-то запропастились и никак не находятся, хотя кажется, что уже везде искал. А получается так из-за беспорядка. Так что **порядок** — вещь очень нужная, и ты обязательно научишься его поддерживать.

5

Ставить цели и работать над их достижением.

У тебя наверняка есть мечта! Но для того чтобы она сбылась, её лучше превратить в конкретную цель. Ежедневник научит тебя, как правильно ставить цель и выбирать лучшую дорогу, ведущую к ней.



А как быть, если дорога очень-преочень длинная? Может, лучше др-р-росить эту цель?

Это верно, дорога к цели бывает и долгой, и сложной, и очень трудной. Но ты освоишь приёмы, которые помогут тебе преодолеть все трудности, и обязательно достигнешь своей цели.

6

Управлять временем в своей команде.

Помнишь басню Ивана Андреевича Крылова про лебедя, рака и щуку? Как они никак не могли сдвинуть воз вперёд, поскольку все тянули в разные стороны? Так и у людей бывает. Управление временем в команде — это отдельное важное умение, которому ты обязательно научишься!



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ



Правила устанавливаешь ты

Это твой ежедневник, и ты пишешь в нём то, что считаешь нужным. На многие вопросы можно ответить по-разному, при этом большинство ответов будут по-своему правильными. Поэтому пиши так, как думаешь и чувствуешь!



Выбери время

Постарайся заполнять ежедневник каждый вечер, когда продумываешь дела на завтрашний день. Через некоторое время это станет приятной и очень полезной привычкой. Но если ты пропустишь какой-то день, то не переживай: ничего страшного не произошло, просто вернись к тому месту в ежедневнике, где прервался, и продолжи работу с ним.



Ты в команде!

Прежде чем заполнять ежедневник, выясни планы родителей на завтра, касающиеся тебя. Возможно, они хотят попросить тебя о чём-то или намечают совместную поездку. Учти это при заполнении ежедневника.



Подбери место для ежедневника

Сделай первый шаг к созданию своей системы порядка уже сейчас — найди место, где будет лежать твой ежедневник. Это может быть письменный стол, или прикроватная тумбочка, или любое другое удобное для тебя место — главное, чтобы ежедневник всегда был у тебя под рукой.



Вместе нам веселей, вместе мы вдвое сильнее!

Раскрывать секреты управления временем интереснее в компании. Найди тех, кому тоже было бы интересно поработать с ежедневником. Это могут быть одноклассники, твой лучший друг или родители. Вы вместе будете читать и обсуждать истории наших героев, выполнять задания, обмениваться идеями или просто заполнять ежедневник.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

Каждый день тебя ждут три классных мини-задания и интересный факт!

1

План на день

Напиши или нарисуй, какие три самых важных дела ты запланировал на завтра. Помни, ты сам решаешь, что для тебя важнее: сделать уроки, поиграть в компьютерную игру и помочь родителям или же погулять с собакой, испечь пирог и почитать книгу.

2

Выбери время

На какое время ты запланировал каждое из своих важных дел? Сколько часов ты отвёл на его выполнение? Стрелочкой соедини каждое дело с вагоном, на котором указан нужный час, и закрась столько вагонов, сколько времени тебе потребуется. Используй карандаши разного цвета для каждого из своих дел. Если у твоего важного дела нет точного времени начала и окончания, то этот этап можешь пропустить.

3

Вот это да!!!

Узнавай новое и размышляй! Здесь тебя встретят новые понятия, маленькие радости, мудрые мысли, полезные советы и интересные игры. Ты столько всего узнаешь!

4

А если подумать?

Отвечая на эти вопросы, ты станешь более целеустремлённым и организованным. Именно таковы все победители.



Это суперпросто!

МОЙ ПЛАН НА ДЕНЬ

Дата 27 июня

21

Три самых важных дела

№ 1

Дорисовать
открытку
для папы

№ 2

Научиться делать
кувырок назад



№ 3



Что такое ежедневник?

Ежедневник — это тетрадь
для ежедневного ведения записей.
В неё записывают дела, планы,
мысли и другие важные вещи.

Пусть этот
ежедневник станет
твоим помощником!



О чём ты мечтаешь? Что ты завтра сделаешь
для того, чтобы приблизить воплощение своей мечты?

Я мечтаю лечить животных и ухаживать за ними!

Завтра прочитаю, как правильно кормить котят.

Ещё ты можешь
дополнять каждую
страницу своего
ежедневника
рисунками.

ТОРЖЕСТВЕННАЯ КЛЯТВА

Я, _____, торжественно обещаю заполнять свой ежедневник «6 минут для детей: управление временем» на протяжении по меньшей мере трёх дней!

Торжественная
подпись



Придумай и нарисуй
свою персональную печать.



С этой секунды твоя клятва уже действует!
Придумай себе награду за выполнение обещания.

Твоя награда



Хорошо сказано

ОДНО «СЕЙЧАС»
ЛУЧШЕ ТРЁХ «ПОТОМ».

РУССКАЯ ПОСЛОВИЦА



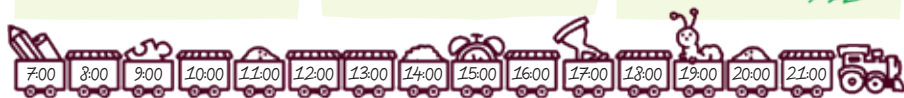
Сейчас и начнём!
ВПЕРЁД!

Три самых важных дела

№ 1

№ 2

№ 3



Что такое время?

Время как выпущенная из лука стрела — непрерывно движется в одну сторону. Время невозможно вернуть.

Старайся, чтобы тебе всегда хватало времени на самое важное!



О чём ты мечтаешь? Что ты завтра сделаешь для того, чтобы приблизить воплощение своей мечты?



МОЙ ПЛАН НА ДЕНЬ

Дата

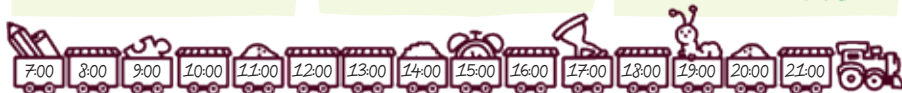
25

Три самых важных дела

№ 1

№ 2

№ 3



Перечисли три твоих самых любимых занятия.

Когда ты сможешь уделить им время?

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Дата и время

Любимое занятие



Находи время для
развития своих
талантов.

В этот день я планирую:

- ☐ Сделать уроки
- ☐ Почитать книгу
- ☐ Сделать доброе дело

☐	_____
☐	_____
☐	_____

Три самых важных дела

№ 1

№ 2

№ 3



Мудрость дня

Свое время можно и нужно организовать так, чтобы его хватило на всё важное и интересное.

Важно покушать, интересно поиграть с мячиком. Я успеваю.



Чем ты порадуешь себя за то, что выполнил все запланированные дела?



ТВОЁ ПЕРВОЕ ДОСТИЖЕНИЕ

Ты ещё не забыл своё торжественное обещание, которые ты дал на с. 22? Ты его сдержал и поэтому заслужил награду. Можешь гордиться! Теперь ты доказал: если ты принял решение, то точно справишься!

Это ведь было совсем не сложно?

Тогда вперёд, к новым свершениям! Будь настойчив, заполняй каждый день по странице и смело шагай вперёд, к своей цели!

Котёнок Таймик, твой личный советник, останется с тобой и поддержит тебя во всём!



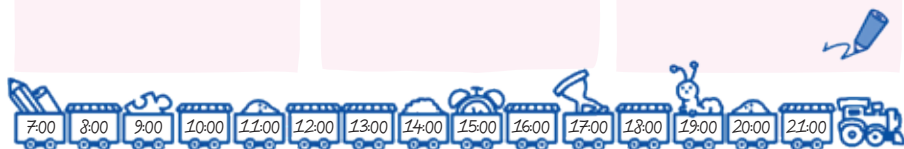
УРА! Ты молодец!

Три самых важных дела

№ 1

№ 2

№ 3



На заметку

- В среднем человек спит 8 часов в сутки. Другими словами, человек проводит во сне одну третью часть своей жизни.

Соблюдай режим, чтобы хорошо выспаться и днём быть бодрым и активным.



Какое доброе дело ты сделаешь завтра?



МОЙ ПЛАН НА ДЕНЬ

Дата

29

Три самых важных дела

№ 1

№ 2

№ 3



Это факт!

У каждого человека есть свои внутренние часы, и у тебя в том числе. Они подсказывают тебе, когда пора поспать, поесть или заняться спортом.



Вспомни небольшое, но важное дело, которое тебе НЕ хочется делать, и поэтому ты его каждый раз откладываешь:

Не игнорируй сигналы своих внутренних часов.

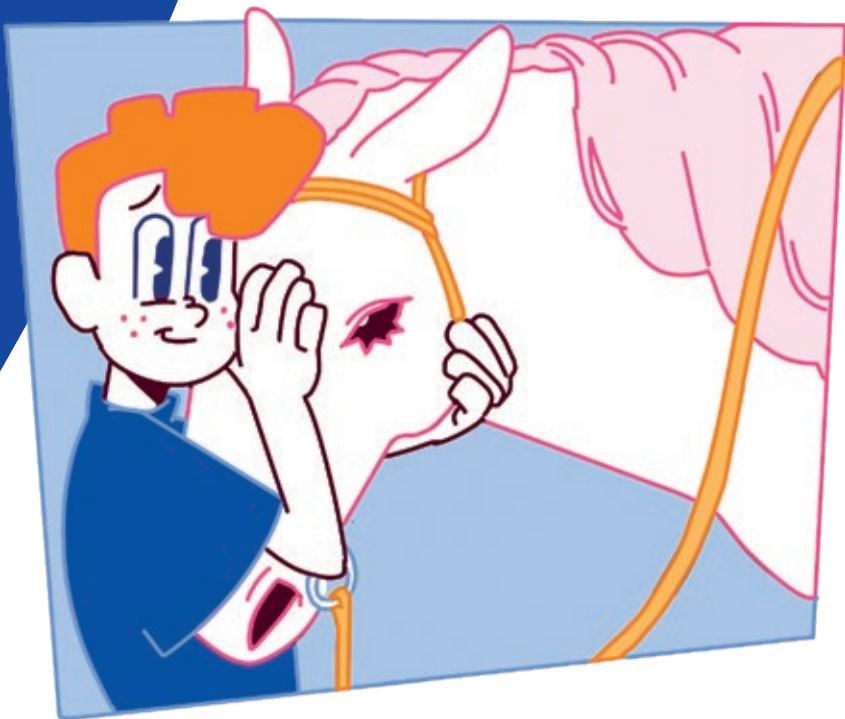
А теперь — раз, два, три — сделай его!



СПИСКИ-ВЫРУЧАЛОЧКИ

Всё началось с того, что на летних каникулах Федя с родителями отправился к морю. Однажды, когда папа с мамой загорали на берегу, а Федя строил из песка красивый замок, он вдруг увидел, как по дороге вдоль пляжа движутся всадники. Первым, пританцовывая, шёл красавец конь тёмно-коричневого цвета с чёрной гривой и хвостом (потом Федя узнал, что такая масть называется гнедой). Конь порывался перейти на рысь, но девушка, сидевшая в седле, не позволяла ему ускорить шаг, чуть натягивая поводья и тихо разговаривая с ним, и этим она Феде сразу же понравилась. Следом за гнедым конём спокойно шла рыжая лошадь, на которой сидела девочка — ровесница Феде. Было видно, что девочка немного боится, но изо





всех сил старается не подавать виду. Кавалькаду замыкала серая в яблоках лошадь, на которой восседала солидная дама. Она очень старательно управляла лошастью, но та всё равно останавливалась у каждого дерева и начинала, точно коза, объедать нижние ветви.

Федя так засмотрелся на лошадей, что опомнился, только когда они прошли мимо. Тогда он вскочил и бросился вдогонку. Он сразу понял, что главная здесь девушка во главе кавалькады, и побежал именно к ней.

— Скажите, а я могу покататься на лошади? — спросил её Федя.

— Конечно, — ответила девушка. — Меня зовут Люба, и я работаю на конюшне неподалёку. Мы катаем всех желающих. Ты умеешь кататься на лошади?

— Нет, к сожалению, — чистосердечно признался Федя. — Но я думаю, что это не слишком сложно. Мы как поскачем: рысью или галопом?

— Нет, в первый раз мы пойдём шагом. А потом посмотрим, может, в следующий раз попробуем немного пройти рысью. Видишь, там вдалеке стоит большой белый дом под красной крышей. Приходи туда завтра в девять утра, если надумаешь. Сегодня у нас уже всё расписано.

Последний раз полюбовавшись лошадьми, Федя бросился к родителям.

— Папа, мама, давайте завтра покатаемся на лошадях! — крикнул он.

— Почему бы и нет? — с ходу поддержал идею папа.

И на следующий день вся семья в девять часов утра пришла к дому под красной крышей, где располагалась конюшня.

Катание прошло замечательно. Федя был в полном восторге.

— Мне очень понравилось! — сказал он Любе на прощание. — Я готов приходить сюда каждый день!

— У тебя неплохо получается! — похвалила мальчика Люба. — Но для того чтобы регулярно заниматься, тебе нужно кое-что приготовить...

И она перечислила всё, что понадобится для занятий верховой ездой.

Ночью Феде снилось, что он скачет на коне по облакам, и свежий ветер несётся ему навстречу, и сердце сладко замирает от высоты и скорости...







Еле дождавшись девяти утра, Федя прибежал на конюшню. Его встретила помощница Любы:

— Привет! А где же твоя спортивная форма? В этой одежде тебе будет неудобно, да и запачкаться на конюшне проще простого...

Тут Федя понял, что он совершенно забыл всё, что ему говорила Люба. Даже про сухарики или морковку для коня не вспомнил! Придётся перенести занятие на завтра...

Вечером расстроенный Фёдор позвонил Але и всё ей рассказал.

— Подумаешь! Было бы из-за чего переживать! Сейчас всё организуем, — сказала Аля. (Это, кстати, её любимое выражение.) — Возьми чистую тетрадь в линейку или в клеточку. Вверху листа напиши сегодняшнюю дату. И дальше по порядку **запиши всё то, что тебе сегодня необходимо сделать**. На каждой строчке пиши только одно дело, чтобы было лучше видно весь список.

— А на завтра можно писать такой список дел? — спросил Федя.

— Конечно. Ты можешь заранее составить **список дел** на завтра, а если завтра у тебя появятся ещё дела, ты просто допишешь их в список. И тогда, собираясь на конюшню, ты не забудешь ничего важного.

— Отлично, — сказал Федя. — Пойду составлю список дел на завтра!

ФЕДИН СПИСОК ДЕЛ

Дата 08/08/26

1. Подготовить и взять с собой на конюшню:
 - ботинки или сапоги с каблучком;
 - спортивные брюки для верховой езды;
 - лёгкую кофту с длинными рукавами;
 - головной убор.

2. Получить письменное согласие родителей.

Как ты думаешь,
Федя ничего
не забыл?

Посмотреть, как
я ответил на этот вопрос,
ты можешь на с. 282.

Помоги Феде дописать список:

