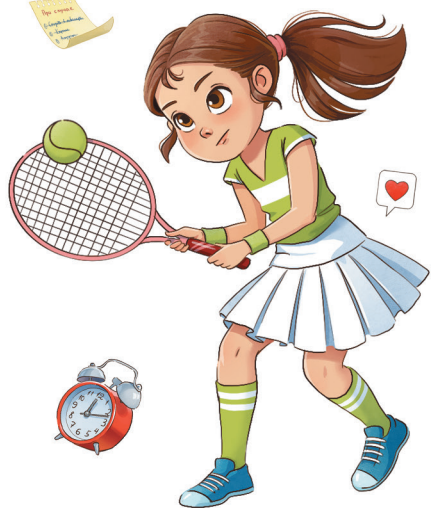


НАВЫКИ ДЛЯ
ЖИЗНИ!!!

МАРИЯ МИРОНОВА, АЛЕКСЕЙ АФАНАСЬЕВ
**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ
ДЛЯ ДЕТЕЙ**

МЕЧТАЙ И ДЕЙСТВУЙ

НАРИСОВАЛА
ЕКАТЕРИНА
КИРЮШЕНКО



Ростов-на-Дону
«Феникс»
2026

УДК 087.5:65.0
ББК 74.200.53
КТК 74
М64

Миринова, Мария.

М64 Тайм-менеджмент для детей : мечтай и действуй / Мария Миринова, Алексей Афанасьев ; худ. Екатерина Кирющенко. — Ростов н/Д : Феникс, 2026. — 118, [1] с. : ил. — (Навыки для жизни).
ISBN 978-5-222-42248-9

Умение управлять временем даёт ребёнку уверенность и ощущение опоры. Когда он понимает, что может справиться с делами, распределить силы и всё успеть, его не выбьет из колеи ни загруженность уроками, ни соблазны соцсетей. Навык планирования помогает проще контактировать с окружающими, раскрывать свои таланты, сохранять баланс между обязанностями и отдыхом.

Как научить детей и подростков дружить со временем? Мария Миринова и Алексей Афанасьев придумали истории про ребят, которые сталкиваются с беспорядком в делах, неуверенностью и усталостью, но постепенно учатся ставить цели, планировать день, отделять важное от лишнего и находить радость в процессе.

Книга с заданиями, упражнениями и живыми примерами содержит множество приёмов тайм-менеджмента, доступных для понимания школьников.

Рекомендована для детей младшего и среднего школьного возраста.

УДК 087.5:65.0
ББК 74.200.53

ЕАЭС



ФЗ от 29.12.2010
№ 436-ФЗ

Популярное издание

Мария Миринова, Алексей Афанасьев

Тайм-менеджмент для детей Мечтай и действуй

Ответственный редактор: Силенко Елизавета

Технический редактор: Логвинова Галина

Иллюстратор: Кирющенко Екатерина

Вёрстка: Кананян Агата

RU/BY

Тайм-менеджмент для детей. Мечтай и действуй. Формат: 70х90/16. Тираж 5 000 экз. Заказ №
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону,
ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Изготовлено в России. Дата изготовления: 01.2026. Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография», Филиал «Дом печати – ВЯТКА». Юридический адрес: 124498,
Россия, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Старое Кроково, г. Зеленоград, пр-кт Георгиевский, д. 5,
помещ. 8/1Т. Фактический адрес: 610033, Россия, Кировская область, г. Киров, ул. Московская, д. 122.

KZ

Балаларға арналған тайм-менеджмент. Армандаңыз және әрекет етіңіз.

Форматы: 70х90/16. Таралымы 5 000. Тапсырыс №
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы
Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 01.2026. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.

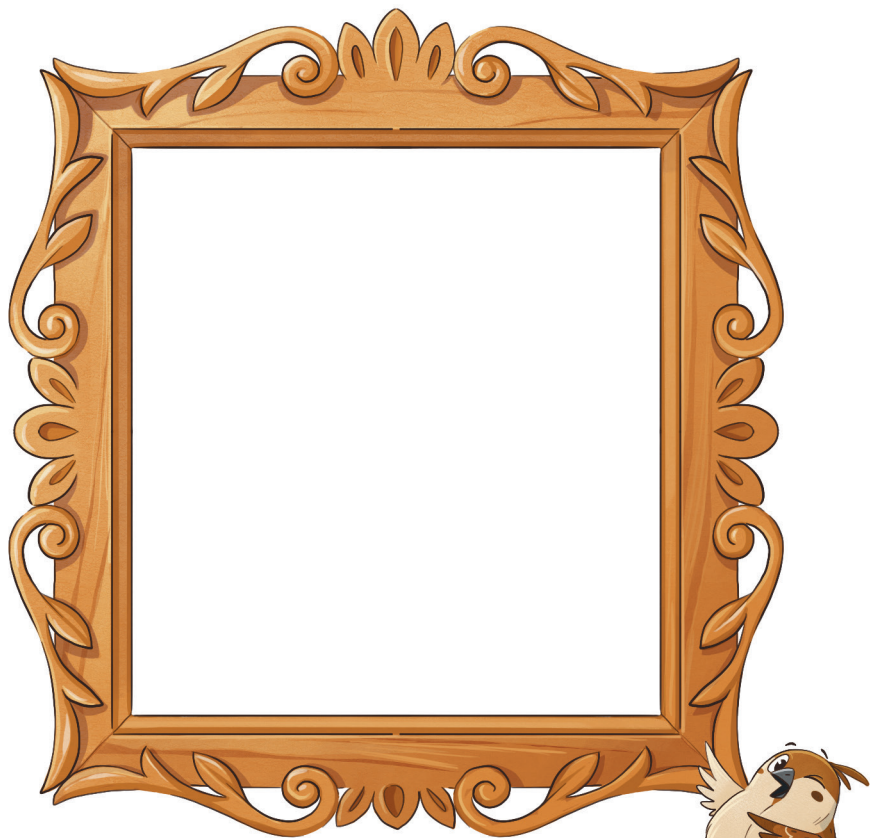
Басылды «Первая Образцовая типография» АҚ, «Дом печати – ВЯТКА» филиалы. Заңды мекенжайы: 124498, Ресей,
Мәскеу Қ., Старое Кроково ішкі қалалық муниципалды округы, Зеленоград қ., Георгиевский даңғылы, 5 үй,
8/1Т үй-жай. Нақты мекенжайы: 610033, Ресей, Киров облысы, Киров қ., Московская к-сі, 122 үй.

© Миринова М.,
Афанасьев А., текст, 2025
© Кирющенко Е., ил., 2025
© ООО «Феникс», 2025

ISBN 978-5-222-42248-9

Привет! Пожалуйста, представься. Нарисуй свой портрет или напиши о себе. Можно даже о своей мечте...

Мы хотим, чтобы что-то о тебе уже сейчас стало частью этой книги.



А теперь – поехали!..



Дорогой читатель, здравствуй!



Скажем прямо: для нас честь приветствовать на страницах нашей книги тебя. Мы ведь понимаем, что ты умён не по годам, иначе зачем бы тебе понадобилась книга по тайм-менеджменту? Но прежде чем отправляться в путешествие, желательно определиться с маршрутом, хотя бы наметить его конечную точку. А прежде чем браться за чтение познавательной книги, лучше заранее спросить себя, для чего тебе вся эта наука нужна и что бы ты хотел получить в итоге. Каков он будет, результат, который тебя устроит и станет сигналом того, что ты справился с задачей, получил, что хотел?

Когда ты прочтёшь книгу и перевернёшь последнюю страницу, то сможешь вновь вернуться к этим строчкам и понять, что мы начали говорить в духе тайм-менеджмента ещё до того, как сообщили что-то, собственно, о нём самом...

Итак, что такое тайм-менеджмент?

Тайм-менеджмент (в переводе с английского – «управление временем») – это знание о том, как грамотно распределять время между своими задачами, чтобы успевать «всё и ещё чуть-чуть». Ну и конечно, не только знание, но и умение это делать.

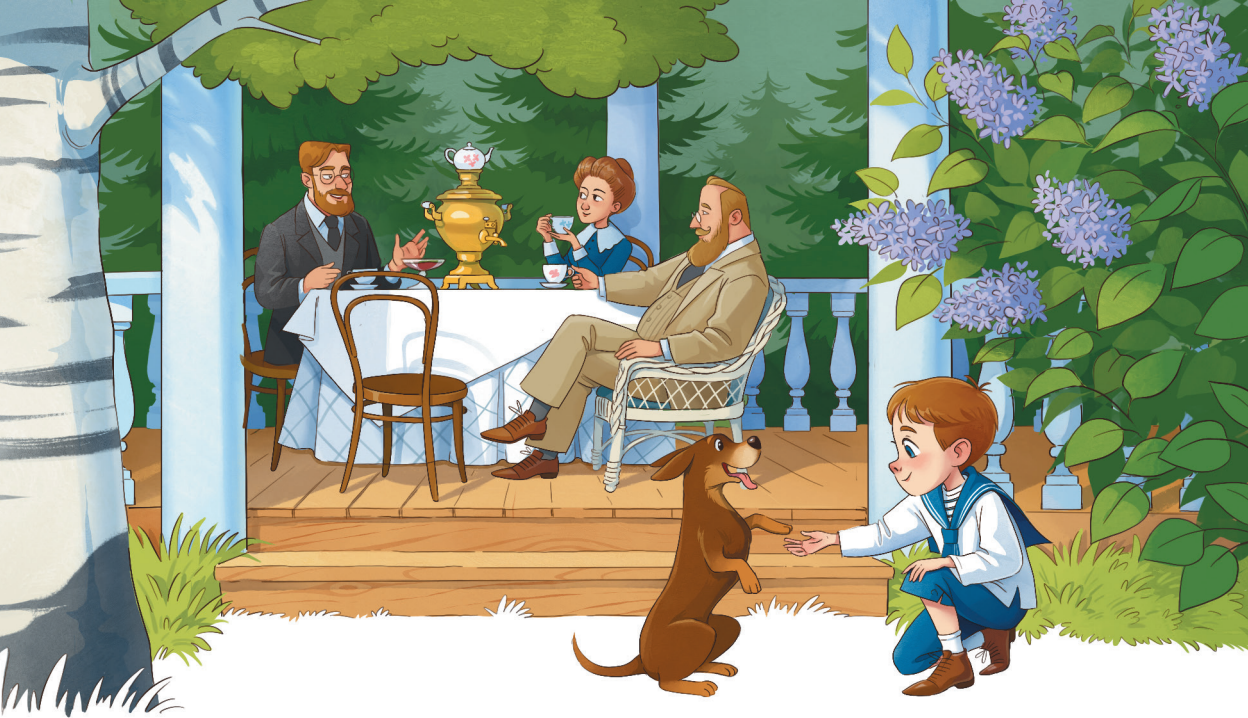
Давно, столетия назад, человек жил довольно просто. Если это был крестьянин или ремесленник, то на рассвете он просыпался и брался за дела, которые обеспечивали ему пропитание, тепло и какую-никакую бытовую устроенность. Женщины топили печь, ходили за водой, готовили еду, убирали в доме, чинили и штопали одежду. Мужчины занимались домом, скотиной, пашней, ремеслом. Работы было много, но и жили тогда большими семьями, и каждый помогал другому, внося свой вклад в общее дело. У детей тоже были свои обязанности: кормить птицу, приглядывать за младшими братишками и сестрёнками...

Распорядок дня дворянина выглядел иначе. Ему требовалось не столько обеспечивать выживание себе и своим близким, сколько поддерживать и по возможности повышать своё положение в обществе. Дворянин просыпался поздно. Некоторое время тратил на управление имением, остальную часть дня проводил в развлечениях и общении, укрепляя свой социальный статус.



Вопроса о том, как всё успеть, перед человеком тогда не стояло. Жизнь текла размеренно и подчинялась календарю: смене времён года, частоте религиозных праздников и постов. В те времена, чтобы считаться грамотным, достаточно было уметь считать, читать и писать. Но не нужно мечтательно вздыхать — мы с вами, скорее всего, оказавшись в подобных условиях, почувствовали бы пустоту и скуку. А самое главное — информационный голод.

Если в средневековый город приезжали бродячие актёры и давали представление, после горожане дословно (!!!) пересказывали друг другу его нехитрое содержание. Настолько мал был «входящий поток информации» — так мы, просве-



щённые люди, называем сейчас подобное явление. В рутине повседневности эти новые события были для средневекового человека настоящими жемчужинами, которые он бережно хранил в памяти.

У нас ситуация иная. Чтобы стать образованным человеком, нужно освоить, кроме программы первого класса (счёт, чтение, письмо), как минимум программу ещё восьми классов и хорошо бы — какую-нибудь вузовскую.

Каждый день, каждый час, иногда даже каждую минуту мы сталкиваемся с огромным потоком информации. Просыпаемся, умываемся, невольно цепляемся взглядом за яркие надписи на флакончике шампуня и тюбике зубной пасты, вспоминаем рекламу того мыла, что лежит в мыльнице, идём на кухню, где работает теле-

визор, или ноутбук, или радио, из которого льётся всё новая информация: играйте в нашу игру, смейтесь над нашими анекдотами, смотрите картинки, которые мы предлагаем вам, и не забудьте купить то и это... Это продолжается на улице, в транспорте, удесятеряется на уроке. Покоя не будет до тех пор, пока мы не погрузимся в сон — уже за полночь: фильм-то был таким интересным, а в недавно найденной игре обязательно нужно было перейти на следующий уровень...

И если нашим предкам окружение только помогало держаться своего курса и делать свои дела, то нам оно подчас мешает.

1700 год. Вышел крестьянин утром на крыльцо — как-то зябко, холодом потянуло... Надо бы пшеницу убрать пораньше, как бы ранние морозы не ударили.

2015 год. Вышла двенадцатилетняя школьница Оля на улицу — глаза разбегаются! Надо, обязательно надо купить брючки, как у той девочки! Ой, или такую юбку? А в магазине косметики скидки сегодня! А в кино — новый фильм, случайно увидела вчера трейлер, должно быть, интересно...



Ты никогда не задумывался, сколько убийц времени подстерегает нас среди обыденных вещей? Полез в интернет за материалом для реферата – через два с половиной часа обнаружил себя в соцсети, увлечённо одаривающим лайками незнакомую, но симпатичную девчонку. Позвонила подруге по делу – повесила трубку только через полчаса, довольная, что обсудили все новости общих знакомых.

А вдруг, помимо «простых человеческих радостей» вроде телефона и соцсетей, у тебя есть ещё школа, а также драмкружок, кружок по фото, а «ещё и петь охота» (как писала детская поэтесса А. Барто)? Может быть, родители хотят вырастить тебя разносторонним человеком, поэтому записали и в музыкальную школу, и на шахматы, и на плавание, и на верховую езду, а теперь даже сами не знают, как уместить всё это в твоё расписание?

Как, как всё успеть? Ты же не машина, ты не можешь всё время только учиться, записывать и воспроизводить километры информации! И в то же время – ты человек двадцать первого века. Тебе необходимо знать то, это, пятое и двадцать пятое... Ты не можешь без общения, ты же живой человек, и тебе нравится общаться в Сети, но ведь есть родные и реальные друзья, с ко-

торыми тоже хочется проводить время... А откуда его, это время, взять?

И тут мы, авторы этой книги, скажем (многозначительно): стоп!

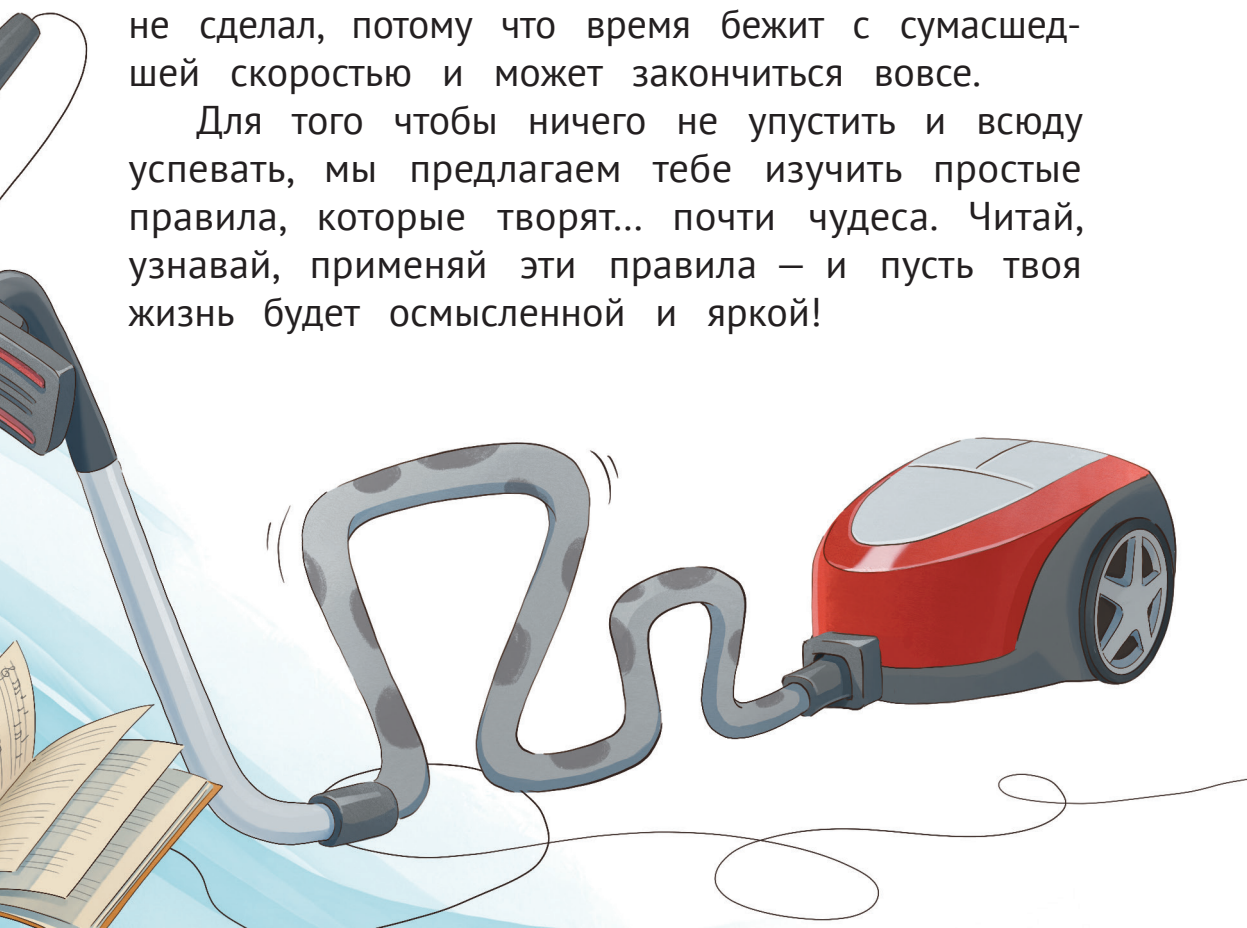
Пожалуйста, остановите хаос!



Тайм-менеджмент как раз и необходим тогда, когда ты захлёбываешься в делах и желаниях.

Спроси у мамы и папы, как они всё успевают. И жалко ли им, что они не успевают чего-то ещё. Можешь узнать много интересного. И наверняка поймёшь: чем раньше ты научишься управлять своим временем, тем меньше его потеряешь в жизни. Возможно, пока эти слова кажутся несерьёзными. Но когда тебе стукнет сорок пять, а этот день, как бы он ни был фантастически далёк сейчас, всё равно настанет — тогда-то ты поймёшь, как жалко, что ты многого не сделал, потому что время бежит с сумасшедшей скоростью и может закончиться вовсе.

Для того чтобы ничего не упустить и всюду успевать, мы предлагаем тебе изучить простые правила, которые творят... почти чудеса. Читай, узнавай, применяй эти правила — и пусть твоя жизнь будет осмысленной и яркой!



Оглавление

Глава 1	
Что такое время и почему его нужно тратить с умом	12
Глава 2	
Для чего нужен... беспорядок?	28
Глава 3	
Что в жизни главное?	38
Глава 4	
А вдруг что-то лишнее?	46
Глава 5	
Маленькая, но не маловажная	56
Глава 6	
«Выбрось из головы!..»	59
Глава 7	
Две минуты, пятнадцать минут... ..	78
Глава 8	
«Золотая» привычка	89
Глава 9	
Гаджеты и откладывание	95
Глава 10	
Планируем отдых правильно!	106
Об авторах	118

