**Чек-лист как способ планирования дня**

Иметь четкий план дня очень полезно, это избавляет от чувства страха и неуверенности перед тонной дел.

Польза самостоятельного плана для самого ученика:

* Формируется внутренний план действий
* Развивается самостоятельность и ответственность за свою работу
* Развивается понимание времени (сколько нужно потратить времени на работу)

Все эти процессы развиваются медленно и как-будто вообще не заметны. Но именно в этом возрасте они РАЗВИВАЮТСЯ.

Поэтому я предлагаю формировать ДОМАШНИЕ чек-листы.

Чек-лист помогает:

1) экономить свое время,

2) сократить до минимума возможность появления ошибки,

3) избежать нервозности.

Плюсы:

+ установить понятные и приемлемые правила (границы)

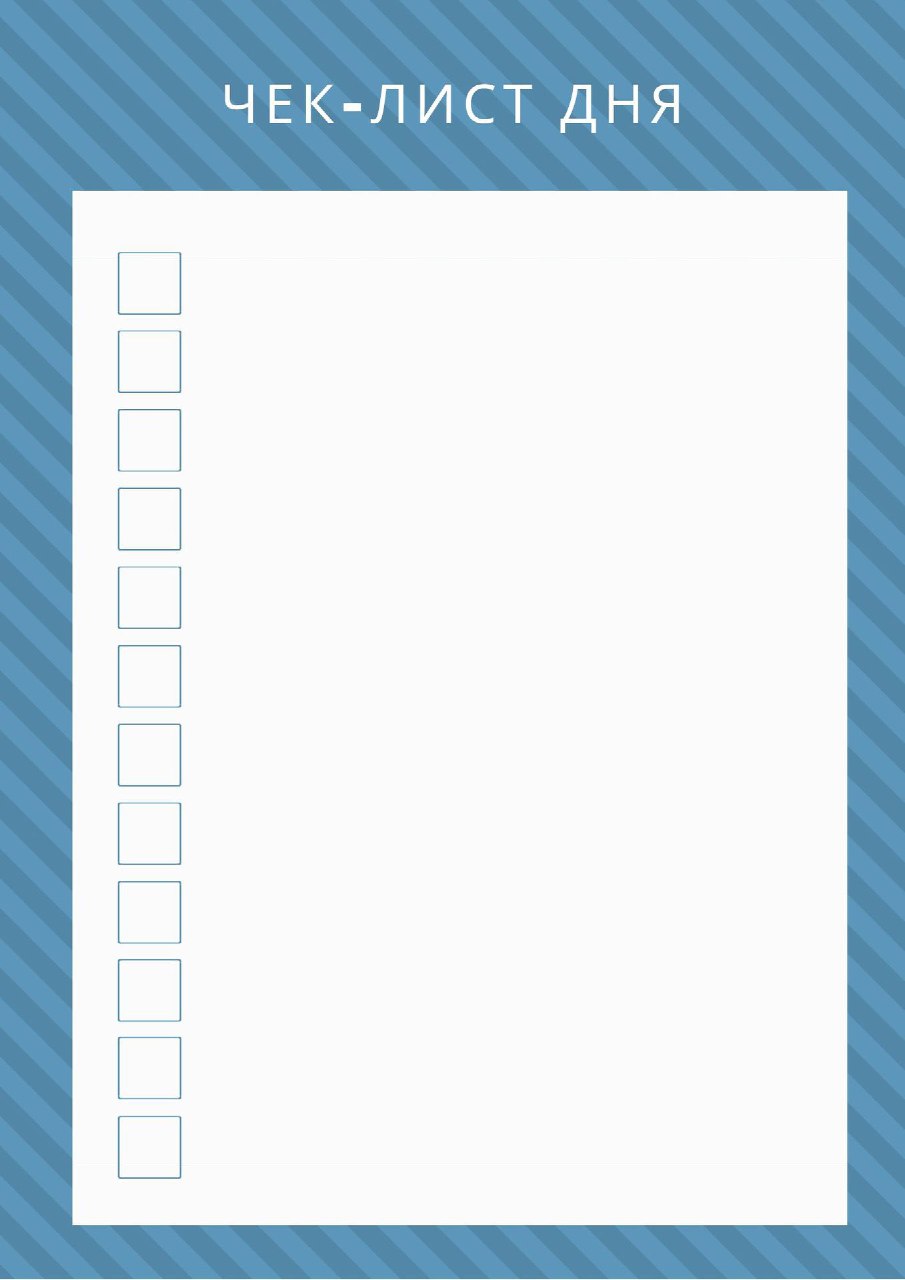
+ постепенный переход к самостоятельности

+ снижение тревожности

**Пример чек-листа**

* Математика (4 номера)
* История (параграф + ответы на вопросы)
* Подготвка к ОГЭ (2 варианта)
* Передышка
* Протереть пыль
* Литература
* Свободное время

И как только задание выполнится, ставится галочка. Через такие мелкие манипуляции становится легче не только планировать, но и выполнять свою работу.

 Важно не планировать слишком много дел.