**“Δυσκολεύομαι να τα προλάβω όλα και εκνευρίζομαι”**

Αυτή η έκφραση είναι μια πραγματικότητα που ακούγεται καθημερινά και όσο νωρίτερα την αντιμετωπίσουμε, τόσο μεγαλύτερα οφέλη θα έχει αυτός που θα το καταλάβει. Η συνήθεια της “τελευταίας στιγμής” και της αναβλητικότητας αρχίζει να αποκτάται ήδη από τις μικρές ηλικίες και δυσκολεύει μικρούς και μεγάλους.

Όμως, τα πρώτα αρνητικά αποτελέσματα της μη σωστής [**διαχείρισης του χρόνου**](https://labora.gr/?fbclid=IwAR2_T2vsei83_ayYO-VO_hAw__x9CWYpd5izcsvqA5QZzVJyJtaGY0SnACM#registration)φαίνονται στις τάξεις του Γυμνασίου και πολύ περισσότερο του Λυκείου. Ο όγκος του διαβάσματος είναι πολύ μεγαλύτερος, οι απαιτήσεις μεγαλύτερες και το άγχος υψηλότερο. Οι μαθητές δίνουν μάχη καθημερινά για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του σχολείου και των φροντιστηρίων, με αποτέλεσμα πολλοί να ξενυχτάνε διαβάζοντας. Αργά ή γρήγορα καταλαβαίνουν ότι η έλλειψη του ύπνου έχει αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα, αφού μειώνεται η παραγωγικότητα και η συγκέντρωση τους εξαιτίας της κούρασης. Παράλληλα, οι περισπασμοί που έχουν να αντιμετωπίσουν συν τοις άλλοις είναι πολλοί, με πρώτο και βασικό το διαδίκτυο και τα social media.



Και τώρα περισσότερο από ποτέ χρειάζεται ο κάθε μαθητής να μάθει να εκμεταλλεύεται το χρόνο που έχει προς όφελός του, μιας και έχει αλλάξει η καθημερινότητα του μετά και το 2ο lockdown. Αυτό που παρατηρήθηκε ήταν ότι στο πρώτο lockdown, ένας μεγάλος αριθμός μαθητών παρόλο που κέρδιζε χρόνο από τις λιγότερες μετακινήσεις και τον “θεωρητικά” περισσότερο διαθέσιμο χρόνο, δεν φάνηκε να το εκμεταλλεύτηκε και είχε χαμηλότερες βαθμολογίες.

Η φράση “είχε πρόγραμμα” που κυκλοφορεί στα social media εν καιρώ πανελληνίων, έχει πραγματική σημασία πέρα από την πλάκα. Γιατί το πρόγραμμα και η συστηματοποιημένη μελέτη είναι το μυστικό για να καταφέρει κανείς τους στόχους του.

Παρόλο που με μια πρώτη σκέψη φαίνεται απλό, δεν είναι. Η σωστή διαχείριση του χρόνου είναι μια δεξιότητα που καλλιεργείται. Θέλει χρόνο, αφοσίωση, αλλά και εκπαίδευση μέσω [**καθοδήγηση**](https://labora.gr/?fbclid=IwAR2_T2vsei83_ayYO-VO_hAw__x9CWYpd5izcsvqA5QZzVJyJtaGY0SnACM#registration)**ς**. Από μικρούς όλοι μας δείχνουν τι πρέπει να μάθουμε, αλλά κανένας δεν μας μαθαίνει πώς και πότε να το κάνουμε.

Όμως, δεν είναι ποτέ αργά για να μάθουμε να αξιοποιούμε το χρόνο μας στο έπακρο.

Όμως, όσο μικρότεροι είμαστε, τόσο ωφέλιμο είναι να εκπαιδευτούμε για να αξιοποιούμε το χρόνο μας στο έπακρο.