

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ



ГРОДНЕНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Тайм-менеджмент для первокурсника



Зав. кафедрой психологии и
педагогике Т.И. Спасюк,
ст. преподаватель В.И. Филипович,
ст. преподаватель Е.В. Воронко

***В организации жизненных
обстоятельств Вам свойственно:***

**все дела делать в самый
последний момент,**

**не иметь системы для управления
всеми вашими делами,**

надеяться на обстоятельства?

В любом случае, не обойтись без планирования

Д Н Я для студента.

?



Каким образом можно с помощью листка бумаги и ручки научиться справляться с огромным объёмом работы

Каких целей позволяет достичь листочек с написанным перечнем ваших заданий:

вы разгружаете голову от ненужного хлама

перед вами предстаёт полная картина предстоящей работы

вы вспоминаете о давно забытом событии (дате), глядя на листочек с делами

Как формировать из выписанного списка дел конкретный план действий?

Каким образом вы собираетесь выбирать из выписанного списка дел те, которые вы будете делать в первую очередь? Что Вы изберёте в качестве критерия для ранжирования дел?

➤ **Простоту?**

➤ **Степень «любимости» задания?**

➤ **?**

Представьте, что вам осталось жить один день.

Что бы вы стали делать, имея всего лишь 24 часа?



Ответ на поставленный вопрос и есть ваша критериальная база приоритетов

Только ориентируясь на свои цели, на свои идеалы и намерения можно выбрать именно те дела, выполнение которых обеспечит максимальный долгосрочный эффект.



«Если перед вами предстоит выполнить 2 дела:
важное и срочное, то сначала следует выполнять

важное,

а уж потом *срочное*».

*Помните, дела из разряда простых и несрочных,
часто переходят в разряд в «суперсложных» и
«суперсрочных».*



Если вы выбираете из всего списка именно те дела, который являются для Вас наиболее **важными** (согласно вашей критериальной базе приоритетов), которые **обеспечат будущий** долгосрочный **успех**, тогда и все остальные дела Вы с успехом разрешите, у вас будет необходимый **заряд бодрости** после проделывания важной для вашей будущей жизни работы.

Итак, Ваша критериальная база состоит из:

- ❖ **целей,**
- ❖ **стремлений и**
- ❖ **вашего собственного вектора развития.**

Пример по планированию дня для студента.

Представим себе список дел, которые Вам предстоит выполнить, за неделю.

- **1. Выучить часть из темы «кости» на пятницу.**
- **2. Выучить пройденные темы, чтобы сдать итоговое по мед.биологии.**
- **3. Починить компьютер.**
- **4. Купить девушке/молодому человеку подарок в честь годовщины знакомства.**
- **5. Сделать уборку в комнате.**
- **6. Помочь другу с латинским языком**
- **7. Просмотреть видеокурс по созданию сайтов.**
- **8. Написать медико-социальный проект по оказанию помощи детям, долго и часто болеющим и их матерям.**
- **9. Съездить на дачу и помочь родителям с уборкой урожая.**

Допустим, Ваш критерий - получение качественного образования по своей специальности

- 1-е место. Написать медико-социальный проект.
- 2-е место. Выучить всё, чтобы **сдать итоговое по мед.биологии.**
- 3-е место. Купить девушке/молодому человеку подарок в честь годовщины знакомства.
- 4-е место. Выучить «кости» на пятницу.
 - (Помните, что из простых и «дальних» заданий почти всегда вырастают «супер сложные» и «мегасрочные».)
- 5-е место. **Помочь другу с латинским языком**
- 6-е место. Починить компьютер.
- 7-е место. Съездить на дачу и помочь родителям с уборкой урожая.
- 8-е место. Сделать уборку в комнате.
- 9-е место. Просмотреть видеокурс по созданию сайтов.

План для студента

Понедельник

- ❖ 08:00 15:00
- ❖ Учёба в ВУЗе
- ❖ 16:00 18:00
- ❖ Написание 25% проекта
- ❖ 19:00 21:00
- ❖ Выучить итоговое целиком! (100%) В конце концов, студент учит на **КАЖДОЕ** практическое и к итоговому систематизирует выученное.
- ❖ 22:00 00:00
- ❖ Free-time

Вторник

- 08:00 16:30
- Учёба в ВУЗе
- 17:30 19:30
- Купить девушке/молодому человеку подарок в честь годовщины знакомства
- 20:30 22:30
- Написание ещё 25% проекта (50%)
- 22:30 00:00
- Free-time

Среда

- **08:00 15:30**
- **Учёба в ВУЗе**
- **16:30 18:30**
- **Выучить «кости».**
- **19:30 21:00**
- **Написание ещё 25% проекта (75%)**
- **21:00 00:00**
- **Free-time**

Четверг

- **08:00 16:30**
- **Учёба в ВУЗе**
- **17:30 18:00**
- **Повторить тему «кости» на завтра**
- **18:00 20:00**
- **Написание последних 25% проекта (100%)**
- **20:30 22:00**
- **Помочь другу с латинским языком**
- **22:00 00:00**
- **Free-time**

Пятница

- 08:00 15:00
- Учёба в ВУЗе
- 16:00 18:00
- Починить компьютер
- 18:00 00:00
- Free-time (*сегодня пятница всё-таки как никак*)

Суббота

- 12:00 18:00
- Съездить на дачу и помочь родителям с уборкой оставшегося урожая
- 19:00 03:00
 - Free-time

Воскресенье

- 12:00 15:00
- Сделать уборку комнаты
- 16:00 20:00
 - Просмотреть видеокурс по созданию сайтов

Особенности ВУЗа в сравнении со школой:

- ❑ ***Первое***, это то, что до ВУЗа в отличие от школы часто нужно довольно прилично добираться. Вероятно, что на дорогу в один конец у Вас будет уходить от получаса до часа, соответственно, от часа до двух часов в день.
- ❑ ***Второе***, расписание занятий. Если в школе все было просто и понятно, то в медуниверситете пары могут растянуться на весь день или наоборот Вам будет к двум часам дня, но всего лишь на одно занятие.
- ❑ ***Третье***, два раза в год наступает сессия. Если Вы были неприлежным студентом в течение семестра, то о каком-либо более или менее понятном расписании, забудьте, Вам придется ходить и искать преподавателей и пропадать в медуниверситете с утра до вечера.

Что с этим всем делать?



- **Первое**, по возможности **соблюдайте режим дня**. Это поможет Вам жить по установленному Вами графику.
- **Второе, время в дороге проводите с пользой**. Возьмите лекции или книгу, читайте их, слушайте аудиокнигу, в общем используйте это время, а не просто проводите его
- **Третье, заведите записную (е-)книжку**. Занесите туда расписание преподавателей, а также их места нахождения - в дальнейшем это облегчит Вашу жизнь.
- **Четвертое, хотите развиваться? Не сидите без дела по полдня в социальных сетях!** Известная шутка о том, что сел на пять минут, а вышел через два часа уже давно не шутка. Задайте себе вопрос, много ли полезной информации получаете из социальной сети в день или просто читаете статусы, а также посчитайте, сколько времени проводите там. Ответ Вам станет очевиден.

Кроме того, во время учебы в ВУЗе следует делать:

- Регулярно корректируйте списки дел (на это будет уходить всего несколько минут). Как только вы обнаружите, что значимость какого-то пункта возросла, повысьте его приоритет в списке.
- Вносите **разнообразие** в свои занятия.
- Никогда не работайте только в одном "любимом" месте. У большинства людей есть места, в которых они предпочитают работать. Однако, если вы всё время работаете в одном, предпочтительном для себя месте, вам будет легко оправдать свое нежелание работать где-либо еще.

- **Записи**, которые вы делаете на лекциях и других групповых занятиях, — один из самых важных источников информации, который вы создаете для себя в процессе учебы. Тем не менее, многие относятся к ним лишь как к механической регистрации услышанного, т. е. не обдумывая того, что записывают, или, вообще, **не считают нужным делать конспекты :(**
- Непрерывно принимая решение о том, что конкретно следует сейчас записать, вы поддерживаете свой мозг в состоянии высокой активности и **не даете ему скучать.**

- С самого начала своих занятий учитывайте, каким способом **будут оцениваться результаты**. Если курс завершается экзаменами, начинайте практиковаться в ответах сразу же, как только пройдете материал, достаточный для ответа на некоторые из них! Вы должны быть готовы начать отвечать на вопросы к концу первой недели занятий.
- По возможности **занимайтесь вместе с сокурсниками**. Работая самостоятельно, можно часами сидеть за столом без какого-либо осязаемого результата. Когда вы являетесь частью работоспособного коллектива, ваши возможности предаваться ленивым мечтам существенно уменьшаются. Каждый раз, когда вы объясняете что-либо своему товарищу, вы эффективно обучаетесь сами.
- Устанавливайте **свои сроки выполнения заданий**. Обычно при выполнении работы вы должны укладываться в предписанные сроки — назначайте себе свои сроки, более жесткие, чем те, которые вам предписаны.

- Избегайте накопления **незавершенных заданий**. Многие студенты страдают от накопления "хвостов" по работам, выполняемым на протяжении курса (например, затягивая до последнего оформление лабораторной работы). Дело кончается тем, что они вынуждены сдавать "хвосты" в то время, когда гораздо важнее заниматься повторением и подготовкой к экзаменам.
- Используйте первые 10% отведенного времени. Вы, возможно, заметили это свойство человеческой природы — 90% дела выполнять в течение последних 10% времени. Рассуждая логически, это означает, что то же самое и столь же хорошо можно сделать в первые 10% отведенного времени. Подумайте, сколько других дел вы могли бы сделать в оставшиеся 90%.
- **Будьте реалистом.** Держать темп — значит работать эффективно, но не перерабатывать. Выбирайте темп, соответствующий уровню ваших жизненных сил. Учтите, что источниками энергии для поддержания темпа служат отдых и восстановление сил.

- *Собраться вместе — это начало,*
 - *оставаться вместе — это прогресс,*
- *работать вместе — это успех.*

Итак, тайм-менеджмент теперь может послужить Вам в учебе.

Благодарим за внимание!

**Желаем всем
успехов и
удачи во всех
творческих
начинаниях!**

