

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ
И ПЕДАГОГИКИ**



**ГРОДНЕНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

Тайм-менеджмент для первокурсника



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

***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 вам 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 мединституте 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 не прилежным студентом в течение семестра, то о каком-либо более или менее понятном расписании, забудьте, Вам придется ходить и искать преподавателей и пропадать в мединституте 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 ощутимого 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.

Спасибо за
внимание!



Желаем вам
творческих успехов и
терпения 😊