

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО УПРАВЛЕНИЮ ВРЕМЕНЕМ

*Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Научный руководитель: ст. преподаватель Полуйчик Т. В.

Исходя из исследования тайм-менеджмента студентов, проведенного на МСФ, мы бы хотели детально разобрать каждый вопрос и дать рекомендации как управлять своим временем.

Чтобы правильно распланировать свой день и все успевать, очень важно приучить себя просыпаться рано. Не важно, нужно вам идти на учебу или нет. Организуйте нормальный режим сна. Чтобы чувствовать себя бодро, нужно спать 8 часов в сутки. Поэтому подумайте, во сколько вам нужно ложиться спать, чтобы и вставать рано, и при этом высыпаться.

Очень важно слушать свои биологические часы. Вы лучше знаете, в какое время вы чувствуете себя полным сил и энергии, чтобы быстро сделать много дел. Если вы чувствуете прилив сил вечером, спланируйте день так, чтобы на вечер у вас остались особо важные дела. В остальное время займитесь менее важными, выделите время на отдых, саморазвитие, встречу с друзьями и т.д.

Очень важно при планировании дня расставить приоритеты. Сначала нужно делать те дела, которые по своей приоритетности самые значимые, и только потом приступать к второстепенным. Никогда не откладывайте важные дела на потом. Иначе, вы весь день будете о них думать и мыслями отвлекаться.

Не тратьте много сил и времени на дела, которые принесут вам незначительный результат. Затраты времени и конечный результат должны быть соизмеримы.

При выполнении дел, проанализируйте, какие факторы чаще всего вас отвлекают и забирают ваше время. Возможно, вы часто отвлекаетесь на социальные сети, разговоры по телефону, мысли о других делах. Очень часто играют роль психологические факторы, например, страх не успеть сделать курсовую работу в срок, боязнь приняться за сложную задачу, лень.

Старайтесь посещать все пары. Да, звучит действительно странно, но это очень важно для получения профессиональных навыков и развития как специалиста

Старайтесь находить час на саморазвитие. Это действительно важно, так как развития вашей личности влияет абсолютно на всё. Очень важно быть рентабельным во всех сферах и уметь поддержать любой разговор.

Заведите хобби. Это благополучно скажется на вашей работоспособности и продуктивности. Вы будете получать удовольствия от занятий любимым делом, и сможете совместить саморазвитие, отдых и хобби.

Посещайте культурно-массовые мероприятия, это положительно скажется на всём. Заполнит ваш творческий пробел, поможет в развитии личности, проведению досуга и отдыха.

Если у вас пассивная нагрузка (пары, работа за компьютером, «сидячий» образ жизни), то выбирайте активных отдых, так как физические нагрузки помогают отдохнуть и расслабиться мозгу.

Занимайтесь спортом, ибо как писали раньше, спорт положительно влияет на вашу продуктивность, мозг и тело сменяют деятельность и быстрее восстанавливаются.

Уделяйте меньше времени компьютерным играм, интернету и социальным сетям. Тут по принципу «вы отдаете, а сами ничего не получаете».

Откажитесь от вредных привычек, так как курение, алкоголь и тд. Они забирают всю вашу энергию и выносливость.

Настраивайте себя на завтрашние подвиги уже сегодня вечером, ибо ни что так не мотивирует, как достигнутая цель.