

# КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ?

---



*“Истинно велик тот человек, который сумел овладеть своим временем!” (Гесиод)*

*“Пока мы откладываем жизнь, она проходит!”  
(Сенека)*

*“Любишь жизнь? Тогда не теряй времени; ибо время – ткань, из которой состоит жизнь!”  
(Б. Франклин)*

Основное отличие образа жизни студента от образа жизни школьника – это достаточно гибкий режим работы и намного больше самостоятельности. Особенно вначале сложно привыкнуть к тому, что никто не контролирует, не стоит над душой. Очень сложно заставить самого себя что-либо делать без внешнего контроля. Но делать все-таки надо, потому что в определенный момент тебя проверят. Одно из самых важных качеств для студента – это умение организовать свое время!!!

Если у человека нет внутренней дисциплины, и он способен достигать поставленных целей только под постоянным контролем, то гибкий график для него потенциально опасен! Многие не желают брать на себя ответственность и не умеют самостоятельно структурировать время. Свобода и автономия для таких людей порой становятся слишком тяжелым испытанием.

**А вы умеете структурировать свое время? Вот небольшой ТЕСТ:**

- Вы всегда приходите вовремя на назначенные встречи?
- Составляете ли Вы план дел на день, на неделю?
- Вам всегда удается выполнить все, что Вы запланировали?
- Умеете ли Вы среди списка дел выделять наиболее важные и срочные?
- Можете ли Вы в случае необходимости быстро скорректировать свои планы?
- Всегда ли Вы выполняете задания в срок?

## **РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*Если Вы ответили "да" не менее чем на четыре вопроса, вы сможете эффективно работать в гибком режиме.*

*Если же положительных ответов менее четырех, то Вам пригодятся несколько наших советов.*

## Как управлять своим временем?



Некоторые люди пытаются организовывать свое время, стараясь сделать как можно больше в определенный отрезок времени – это тупиковый вариант. Чем больше человек пытается совершить дел в какую-то единицу времени, тем меньше у него остается удовольствия от того, что он делает. То, насколько разумно вы будете использовать свое время, зависит от вас и только от вас. Эту, бесконтрольную на первый взгляд, субстанцию можно подчинить своим нуждам. Регулировать то, что является частью вашей жизни, это же вполне реально, правда?

### ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ

#### «PLAN YOUR WORK THEN WORK FOR PLAN»



Эта старая английская мудрость должна стать вашим девизом, если вы хотите добиться успеха. Да, следование плану – это сложно, поначалу неудобно и порой неприятно. Вам может показаться, что разработка распорядка дня отнимает много времени, однако позже вы поймете, что эта мера оправдывает себя. Берите пример с тех людей, которые не могут и дня прожить без четкого графика.

#### РАССТАВЛЯЙТЕ ПРИОРИТЕТЫ



Список дел надо анализировать с точки зрения приоритетности. Главные задачи решать первыми, остальные — если останутся силы и возможности!!!

#### СЪЕШТЕ «ЛЯГУШКУ» С УТРА



Есть дела, которые мы постоянно откладываем, и от этого они отравляют нашу жизнь. Такие дела называются «лягушками». Они мелкие, но неприятные. Например, поход к стоматологу часто откладывается. В результате «лягушка толстеет и перерастает в слона», требуя в дальнейшем больших усилий и времени. Такие «дела-лягушки» надо прорабатывать с утра. При успешном завершении задачи можно назначить себе награду: какую-то приятную покупку.

#### НАЧНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!



Для того, чтобы выполнить задуманное, самое главное – начать. Забудьте о ваших любимых отговорках, оправданиях и прочих пожирателей работоспособности и займитесь делом. После некоторого времени вы втянетесь и продолжите свое занятие безо всяких усилий. Продумайте примерный план и приступайте, а дальнейшие коррективы будете вносить по ходу.

## Как распланировать день и учесть особенности своего организма?



*Организованность не возникает из воздуха. Невозможно за несколько дней научиться перво-классно организовывать свое рабочее и личное время. Работа над собой должна начинаться с умения “слушать” свой организм и учета его особенностей. Ведь как ни старайся, а с природой бороться труднее всего!*

Физиологи выделяют некоторые особенности человеческого организма, которые важно учитывать при планировании своего дня. Называют они эти особенности биоритмами.

В 1939 году физиолог Ламберт предложил деление людей на три типа:

**ЖАВОРОНКИ** – те, кто предпочитает встать пораньше и не засиживаться допоздна! Им лучше планировать основную работу на первую половину дня.

**СОВЫ** – ночные “птицы”. С утра они любят поваляться в постели, а вечером они не прочь посидеть допоздна. Конечно, если Вы относитесь к данной категории людей, то это не значит, что все дела надо планировать на вечер, просто постарайтесь распределить свои дела равномерно в течение дня!

**ГОЛУБИ** – тот тип людей, которым могут позавидовать как жаворонки, так и совы. Они могут подстроиться под любой график!

Однако также физиологи утверждают, что помимо вышеперечисленных биоритмов существуют универсальные для всех людей суточные ритмы или “часы”. Если стараться соответствовать этим часам”, то организму будет наиболее комфортно.

**Итак...**

- 4.00 – 6.00** Начинается пробуждение и усиление энергетических процессов. Но психика абсолютно не пригодна для работы.
- 6.00 – 8.00** “Время иммунитета”. Это время наиболее подходит для закаливания организма. Если в данный промежуток времени с утра обливаться холодной водой, то никогда не заболеешь!!
- 8.00 – 10.00** Резко начинает нарастать физическая сила. Минимальная чувствительность к боли. Резкий подъем настроения.
- 10.00 – 13.00** Максимум умственных возможностей. Максимум творчества.
- 13.00 – 14.00** “Час желудка”. Самые качественные пищеварительные соки. Если есть в это время, то не будет жировых отложений!!!

- 14.00 – 15.00 **Минимальная активность.** Тормозится мозг. Сонливость, плохая умственная работоспособность.
- 15.00 – 16.00 **Второй пик работоспособности.** Но не головного мозга, а точной физической работы, то есть, час рукоделия.
- 16.00 – 17.00 **Активизируются легкие** – самое выгодное время для физических тренировок!!!
- 17.00 – 18.00 **“Необходимо подкрепиться”**, так как в это время происходит выброс адреналина в кровь.
- 18.00 – 19.00 **“Часы ощущений”**. Все органы чувств в данный промежуток времени имеют максимальную чувствительность. Наиболее подходящее время для походов на концерты в рестораны!!!
- 19.00 – 20.00 **“Час кожи”**. В это время кожа наиболее восприимчива к тактильным ощущениям, прикосновениям. Также это время физиологи называют **“часом печени”**, так как работоспособность печени достигает максимума. Употребление алкогольных напитков в это время приносит минимальный вред организму!
- 20.00 – 22.00 **“Часы одиночества”**. В это время начинается торможение нервной системы, человек может впасть в состояние апатии. Достаточно большое количество суцидов совершается именно в эти часы.
- 22.00 – 23.00 ...и снова **“Час иммунитета”**! Если вы принимаете витамины, то лучше это делать в часы иммунитета, тогда они намного лучше усваиваются и принесут максимальную пользу!
- 23.00 – 01.00 **“Торможение”**. Лучшее время идти ко сну.
- 01.00 – 03.00 **“Час слепоты”**. В эти часы происходит восстановление зрительных рецепторов, поэтому зрение резко снижается – оно “отдыхает” – нельзя читать, смотреть телевизор!!! Также в это время идет **“генеральная уборка”** в головном мозге. Кратковременная память переходит в долговременную. То, что не актуально для человека – стирается. Поэтому, если что-то пытаться выучить перед сном, то с утра наиболее важная информация будет легче воспроизводиться, а несущественная сотрется из памяти.
- 03.00 – 04.00 Резко снижается артериальное давление, ритм сердца, дыхание, максимально расслабляются мышцы.

*Будьте внимательны!*