



## Советы первокурснику:

### как эффективно использовать свое время

Лекции, семинары, домашние задания, встречи с друзьями, участие в общественных организациях, еще нужно выкроить время на общение с семьей. Знакомая ситуация для первокурсника. Простые советы по планированию собственного времени, помогут не тратить драгоценные минуты на пустяки и не нервничать из-за нежелательных опозданий.

#### **Планируйте и записывайте**

Планируйте и записывайте в ежедневник все ваши занятия, задания, встречи, собрания, и у вас будет четкое представление о своем расписании на каждый день, неделю и месяц. Прежде всего выполняйте то, что не требует отлагательств. Правильно распределить приоритеты поможет список задач, который нужно составлять ежедневно. Вверху напишите самые важные задачи и события. Возьмите за правило использовать всегда только один ежедневник, которым вам удобно пользоваться: телефон, компьютер или бумажный планер. Если у вас будет несколько ежедневников, будьте уверены в том, что вы обязательно что-то забудете!

Вычеркивайте то, что вы уже сделали. Когда вы вычеркните выполненную задачу, вы почувствуете огромный прилив сил!

#### **Не откладывайте на потом**

Вам осталось дочитать только лишь последний параграф статьи? Помните, что самым главным врагом организации времени является отсрочка выполнения задания! Не отступайте от намеченных дел и заданий, не забывайте известную мудрость: никогда не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня!

#### **Ставьте перед собой цели**

Поставьте перед собой цели, которые вы можете достичь в течение дня, недели, месяца, года. Попробуйте нарисовать то, каким вы видите себя через некоторое время, и то, кто и что вас будет окружать. Повесьте картинку на видное

место, например, на холодильник. Вы всегда будете помнить о том, что запланировали и обязательно достигнете своих целей! И совсем не обязательно ставить цели только по обучению или работе, подумайте и о личной жизни, что бы вам хотелось изменить или улучшить? А может вам хочется встретить новую любовь или отложить определенную сумму денег на какую-нибудь покупку?

### **Определите время суток, в которое вы наиболее активны**

У каждого из нас есть определенные часы в сутках, когда любая работа выполняется с максимальной продуктивностью. Кто-то лучше всего справляется с трудными задачами рано утром, кто-то после обеда, а кто-то вечером или даже ночью. Выполнение самой сложной работы именно в «ваши» рабочие часы намного облегчит вам жизнь. Остальное время можно использовать на более легкие задачи.

Каждому бы хотелось, чтобы в сутках было больше часов, но, так как это просто невозможно, используйте каждый миг своего времени продуктивно. Каждую секунду упражняйтесь в организации своего времени - это поможет вам в построении удачной жизни в будущем!