

## **Кураторский час «Тайм-менеджмент и адаптация к студенческому ритму жизни»**

*Целевая аудитория: студенты первого курса*

*Направление: адаптация студентов*

*Методические рекомендации для проведения первого кураторского часа в академической группе первого курса.*

*Продолжительность: 50 - 60 минут.*

*Оборудование: карточки для заданий*

*Количество участников: 20 - 30 человек*

**Цель:** познакомить студентов с основами тайм-менеджмента и помочь адаптироваться к ритму университетской жизни.

**Задачи:**

1. Показать отличия школьного и университетского формата учёбы.
2. Научить базовым приёмам планирования времени.
3. Развить навыки самоорганизации и дисциплины.
4. Помочь студентам снизить стресс за счёт грамотного распределения учебной и личной нагрузки.

**Ход работы**

1. Вступительное слово «Жизнь студента: новые правила» (10 минут)

Добрый день! Совсем недавно вы получили студенческие билеты. Хотя, говорят, что студентами становятся только после первой сессии, для вас студенческая жизнь уже началась! Для многих это новый город, для всех – новый формат учебы. Сегодня мы поговорим о том, как справляться с новой нагрузкой и организовывать своё время. В школе за вами следили учителя и родители: проверяли дневники, контролировали выполнение домашних заданий, следили за посещаемостью. В университете ситуация меняется – теперь именно вы отвечаете за то, как будете учиться, готовиться к занятиям и совмещать учёбу с другими активностями, которых в университете очень много!

Мой первый вопрос: какие на данный момент вы заметили отличия университета от школы?

Пример для обсуждения:

– В школе у вас было 5-6 уроков в день и домашние задания. В университете – могут быть 2 пары, а могут и 4, при этом подготовка к занятиям занимает гораздо больше времени. Как думаете, почему многим студентам трудно адаптироваться к этому?

## 2. Интерактив «24 часа» (10 минут)

У каждого из нас в сутках одинаково – 24 часа. Но почему-то одним людям времени хватает, а другим – нет. Давайте посмотрим, на что уходит наше время.

Каждый студент получает лист с кругом (24 часа) или таблицей (вариант без заготовленных листов: куратор просит студентов сделать таблицу 6 x 4).

Далее: студенты закрашивают сегменты: сон, учёба, дорога, соцсети, спорт, репетиции, отдых, общение. Какие еще занятия нужно добавить?

Затем обсуждение: что занимает больше всего времени? чего не хватает?

Вывод:

Мы часто не замечаем, сколько времени уходит «в никуда» (скроллинг телефона, пустое ожидание, бессмысленные траты). Тайм-менеджмент помогает вернуть это время под контроль.

## 3. Мини-лекция «Основы тайм-менеджмента» (10 минут)

Существует множество методик управления временем. Сегодня я покажу вам четыре простых инструмента, которые подойдут именно студентам. Главное – не просто услышать, а попробовать их применить на практике.

- Матрица Эйзенхауэра («важное / срочное»)

Это таблица из четырёх квадратов, которая помогает понять, что делать в первую очередь:

- Срочное и важное → делать немедленно. Какой пример такого действия вы можете предложить?

Пример: завтра экзамен, и нужно повторить материал.

- Важное, но не срочное → планировать заранее. Например?

Пример: подготовка к курсовой, до дедлайна ещё месяц.

- Срочное, но не важное → делегировать или минимизировать. Например?

Пример: кто-то просит «срочно» помочь с оформлением презентации во время вашей подготовки.

- Не срочное и не важное → можно исключить. Например?

Пример: скроллинг соцсетей в течение часа.

Вывод: если постоянно реагировать только на «срочные дела», вы всегда будете в стрессе. Нужно учиться уделять время «важным, но не срочным» задачам.

- Правило 50 минут («работа + отдых»)

Человеческий мозг не может эффективно концентрироваться часами подряд. Работайте 50 минут максимально сосредоточенно. Затем делайте 10 минут перерыва: встаньте, разомнитесь, выйдите на воздух.

Пример:

Если у вас 3 часа подготовки к экзамену, лучше разбить их на три блока:

50 минут учёбы → 10 минут перерыв,

50 минут учёбы → 10 минут перерыв,

50 минут учёбы.

Вывод: так вы запомните больше и не будете уставать.

- Метод «Съешь лягушку»

Это метафора: «лягушка» – это самое неприятное и сложное дело дня. Если вы откладываете его, оно тянет энергию весь день. Если сделаете его первым – всё остальное покажется легче.

Пример:

Сегодня у вас в планах: написать сложное эссе, сходить в магазин и позвонить друзьям. Самое сложное – эссе. Если вы сделаете его утром, то к остальным делам подойдёте спокойно.

Вывод: начните день с «лягушки» – и будете чувствовать себя победителем.

- Календарь и чек-листы

Очень простой, но надёжный инструмент:

Календарь (Яндекс.Календарь или даже бумажный) помогает видеть картину недели и не забывать про дедлайны. Чек-лист – список дел на день, которые можно вычёркивать.

Пример:

Студент записал: «повторить 3 темы к семинару», «сдать задание преподавателю», «купить билеты домой», «дежурство на кухне». Каждое выполненное дело вычёркивается – это даёт ощущение прогресса и повышает мотивацию.

Вывод: мозг перестаёт держать всё в голове и освобождается для учёбы. Эти четыре приёма просты, но именно они помогают снизить стресс, избежать авралов и учиться продуктивнее.

#### 4. Работа в группах «Антисоветы студента» (15 минут)

Чтобы лучше понять, что значит «плохое планирование», давайте попробуем немного пошутить. Предлагаю объединиться в группы по 5-6 человек. В группах придумайте «вредные советы» для студента, как правильно тратить своё время, чтобы ничего не успевать.

Примеры вредных советов:

«Начинай готовиться к экзамену за 10 минут до него».

«Лучше всю ночь смотри сериал, к семинару подготовишься на перемене».

«Не веди расписание – авось как-нибудь запомнишь».

«Сначала погуляй 5 часов, потом вспомни, что завтра контрольная».

– Что будет, если следовать таким советам?

– А какие правильные советы вы бы дали себе?

## 5. Интерактив «Мой план на неделю» (10 минут)

Теперь попробуем применить всё на практике. Пример сбалансированного распределения времени (в неделю):

Сон – 7-8 часов в сутки (около 50-55 часов в неделю). Это важно для памяти, концентрации и здоровья.

Учёба (лекции, семинары, лабораторные) – 20-25 часов в неделю (примерно 4-5 пар в день).

Подготовка к занятиям, работа с конспектами, выполнение заданий – 15-20 часов в неделю (2-3 часа в день).

Личное время (хобби, спорт, встречи, творчество) – 10-15 часов в неделю.

Отдых (чтение, кино, прогулки, соцсети) – 8-12 часов в неделю.

Домашние дела, дорога – 7-10 часов в неделю.

У каждого есть неделя, наполненная учёбой, отдыхом, хобби и общением. Давайте составим примерный план, чтобы он был сбалансированным.

Каждый студент получает шаблон расписания (7 дней x 24 часа или в формате «дела недели»). Задача студента: отметить время на пары, подготовку, отдых, спорт, встречи.

Обсуждение в парах: где «провалы»? что занимает слишком много времени?

Пример:

– Студент отметил 6 часов сна, 5 часов соцсетей, но всего 2 часа на подготовку к занятиям. К чему это приведёт?

## 6. Заключение и обратная связь (5 минут)

Сегодня мы увидели, что умение управлять временем – это не врождённый талант, а навык, который можно развить. Чем раньше вы научитесь планировать, тем легче будет проходить сессии и совмещать учёбу с другими сферами жизни.

Вопросы студентам:

- Что нового вы узнали сегодня?
- Какие приёмы хотите попробовать уже завтра?

- Как вы думаете, что для вас самое трудное в организации времени?

Тайм-менеджмент – это свобода и ответственность. Если вы управляете временем, значит, управляете своей жизнью.