



**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ**

**И АДАПТАЦИЯ К СТУДЕНЧЕСКОМУ РИТМУ ЖИЗНИ**

# 24 ЧАСА

Вы получите лист с кругом (24 часа) или таблицей.

**Закрасьте сегменты:**

сон, учёба, дорога, соцсети, спорт, репетиции, отдых, общение. Какие еще занятия нужно добавить?

Что занимает больше всего времени?  
Чего не хватает?



# ОСНОВЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

- Матрица Эйзенхауэра  
(«важное / срочное»)
- Правило 50 минут («работа + отдых»)
- Метод «Съешь лягушку»
- Календарь и чек-листы



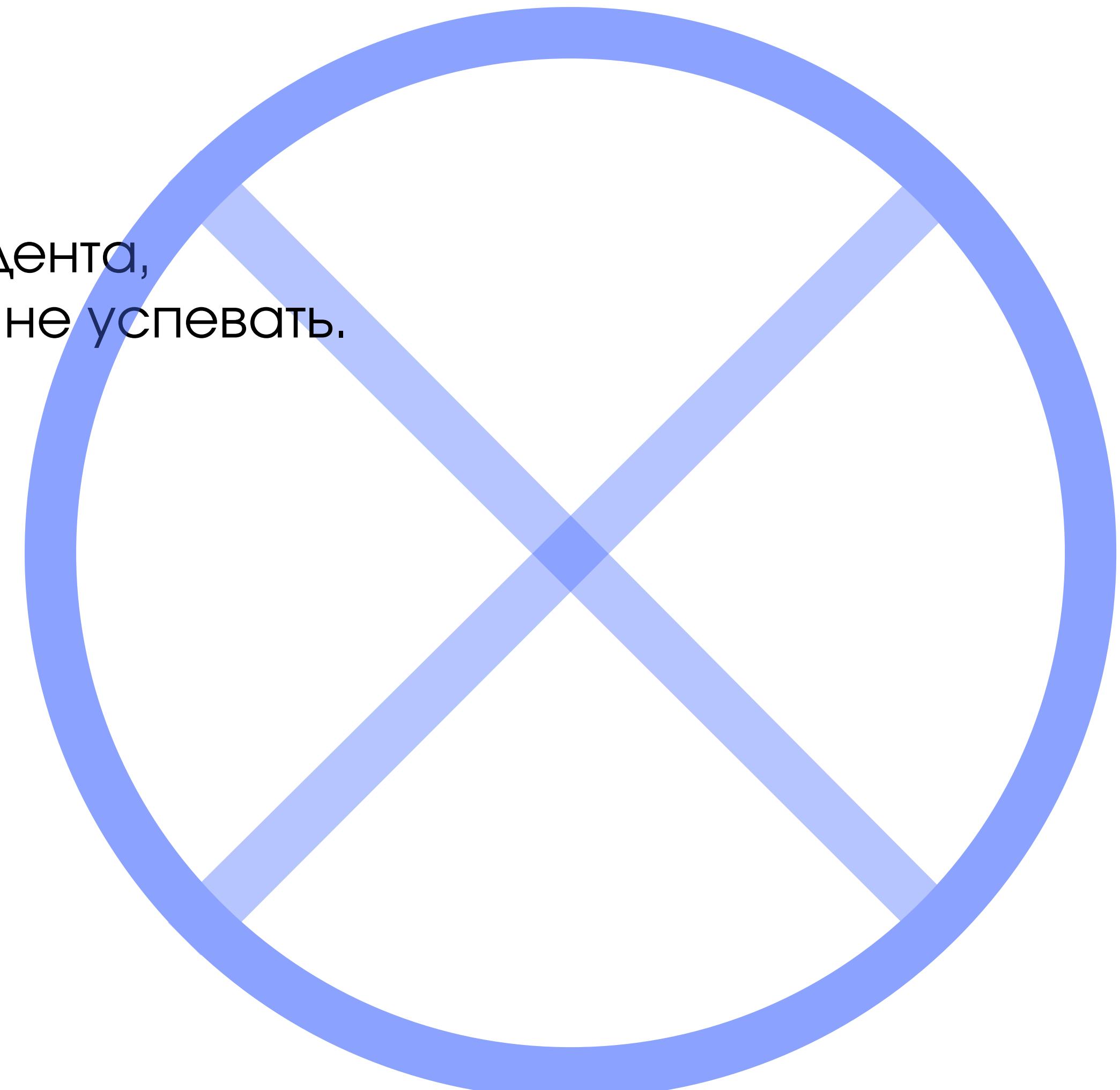
# АНТИСОВЕТЫ

Объединитесь в группы по 5-6 человек.

В группах придумайте «вредные советы» для студента, как правильно тратить своё время, чтобы ничего не успевать.

**Например:**

- Начинай готовиться к экзамену за 10 минут до него».
- Лучше всю ночь смотри сериал, к семинару подготовишься на перемене».



# МОЙ ПЛАН НА НЕДЕЛЮ

## Пример сбалансированного распределения времени:

- **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.

- Отметьте время на пары, подготовку, отдых, спорт, встречи.
- Где «провалы»? Что занимает слишком много времени?