

## ТОП-5 ИНСТРУМЕНТОВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Лайфхаки, которые добавят вам пару часов в сутки

### ПЛАНИРУЙ СВОЙ ДЕНЬ

	Срочное	Несрочное
Важное	1	2
Неважное	3	4

Делите свои задачи на 4 категории, как это делал американский президент Дуайт Эйзенхауэр:

**Срочные и важные задачи (1)** выполняйте сразу и самостоятельно.

**Важные несрочные дела (2)** – в этом режиме вы эффективны.

**Срочные и неважные задачи (3)** отнимают много времени, но не приносят пользы.

**Несрочные и неважные (4)** – вычеркивайте.

### СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

**Метод "Помидора" поможет вам правильно сочетать занятия и отдых, чтобы оставаться бодрыми и здоровыми.**

1. Запланируйте задачу.
2. Поставьте таймер на 25 минут.
3. Работайте не прерываясь и не отвлекаясь до звонка.
4. После раунда сделайте перерыв в 3-5 минут.
5. После каждого четвёртого раунда отдохните 15-30 минут.



### УЧИСЬ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ



Съедай лягушку на завтрак. Лягушка – это важное дело. Начинайте свой день именно с этого дела – так вы освободитесь от эмоционального напряжения и сосредоточитесь на более приятных вещах.

### ИСКЛЮЧИ ПОХИТИТЕЛЕЙ ВРЕМЕНИ

Вы освободите время для важных задач, исключив:

1. Разговоры на отвлечённые темы;
2. Просмотр ленты в соц.сетях;
3. Зависимость от гаджетов и компьютерных игр;
4. Просмотр телевизора;
5. Лишний сон и перекусы.



### САМОМОТИВАЦИЯ



Чтобы постоянно придерживаться плана, важно уметь мотивировать себя. Мотивация бывает позитивной – «если я сделаю это сегодня, то куплю себе пирожное» и негативной – «если я не сделаю это сегодня, то не буду есть пирожные целый месяц». Другими словами, вы либо поощряете себя, либо ограничиваете.

*Подумайте, какая мотивация вам больше подходит?!*