

УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ

Більшості студентів банально бракує часу на все. Через те, що час обмежений, дуже важливо вміти розумно керувати ним. Власне, у цьому й полягає суть управління часом: послуговуючись різноманітними техніками і стратегіями, збільшити кількість власного часу.

ВИЗНАЧТЕ, СКІЛЬКИ У ВАС Є ЧАСУ

На першому курсі університету я був неабияк мотивований на роботу. Вирішив двічі перечитувати всі матеріали, робити змістовні конспекти, виконувати всі завдання, завжди готуватися до пар і навіть читати додаткову літературу для кожного предмета. Я щосили намагався встигати скрізь, але що більше старався, то дедалі сильніше відставав. Зрештою розчарувався і втратив будь-яку мотивацію.

То що ж я робив не так?

Як і більшість студентів, я мав нереалістичні уявлення про те, скільки часу маю і скільки мені знадобиться для виконання того чи іншого завдання. Наприклад, гадав, що зможу прочитувати один розділ підручника з макроекономіки за годину. Кожен розділ займав близько тридцятьох сторінок дрібним шрифтом і містив складну теорію, тому

воно й не дивно, що на його прочитання у мене йшло більше години.

Я збагнув, що перш ніж думати про те, як керувати часом, мушу визначити, скільки його в мене є де-факто. Раджу вам учити так само. Ось як найкраще зробити це: у тижні 168 годин, цю цифру візьміть собі за точку відліку, віднімаючи від неї час на сон, їжу, дозвілля тощо. Якщо ви спите в середньому 8 годин на добу, відніміть 56 годин за тиждень; якщо в середньому за день на їжу у вас іде 2 години, відніміть 14, і так далі. Для прикладу, розгляньмо таблицю нижче:

	Години	Вид діяльності
	168	Точка відліку (кількість годин на тиждень)
-	56	Сон
-	14	їжа
-	10	Ранкові збори і дорога
-	6	Тренування
-	6	Студентські клуби
-	24	Дозвілля
-	20	Відвідування занять
-	12	Підробітки
=	20	Час на самостійну підготовку

Як бачимо, на самостійну роботу вам лишається всього 20 годин на тиждень. Припускаючи, що на вихідних ви відпочиватимете, це залишає вам 4 години на день. Коли ви вивчаєте 4 предмети, то у тижні маєте по 5 годин на кожен курс. Це небагато, тому варто як слід обміркувати, як найефективніше скористатися цим часом: скільки витратити на той чи інший матеріал чи вправу. Згодом ми розглянемо все це докладніше.

А ще це чудова нагода визначити, для яких справ ви можете звільнити додатковий час. Наприклад, якщо зранку ви довго збираєтеся, дивитесь телевизор чи сидите в інтернеті, можна відтяти трохи часу від котроїсь із цих справ, щоб мати більше на важливіші речі.

ВИЗНАЧТЕ, ЯК ДОВГО ВИ ВЧИТЕСЯ

Іншою важливою річчю є вміти оцінити, скільки часу йде у вас на найважливішу навчальну діяльність, як-от читання, перегляд конспектів, нові нотатки і виконання вправ. Наприклад, щоб визначити, скільки вам треба на прочитання матеріалу з підручника, засічіть час і прочитайте чотири сторінки. Затим поділіть цей час на чотири, і дізнаєтеся, скільки вам треба в середньому на одну сторінку. Так, якщо на одну потрібно чотири хвилини, а в середньому ви маєте прочитувати 60 сторінок на тиждень з кожного предмета, всього вам знадобиться 240 хвилин — або ж 4 години.

Такий самий підхід застосовний і до інших видів діяльності. Припустімо, вам потрібно 4 години на прочитання всього матеріалу, одну — на перегляд конспектів, дві — на конспектування з підручника і три — на виконання вправ. Додавши все разом, ви побачите, що на все вам потрібно 10 годин. Однак, якщо на один предмет у вас є лише 5 годин, як у прикладі вище, вам стане ясно, що цей план нереалістичний. У такому разі слід розставити пріоритети.

ЗАПОВНЮЙТЕ ВІКНА З МАКСИМАЛЬНОЮ КОРИСТЮ

У повсякденному житті у кожного є вікна, під час яких ми не робимо нічого корисного, наприклад, коли ми чекаємо на автобус, їдемо в електричці, йдемо на заняття, сидимо на прийомі

до лікаря, стоїмо в черзі тощо. Хай цей час і не годиться для якісного навчання, бо ж складні справи тоді не поробиш, його можна використати на простіші речі: зробити необхідні дзвінки, відповісти на листи, послухати подкасти чи проглянути конспект.

У старших класах я витрачав 20 хвилин щоденної поїздки до школи на читання матеріалу з підручника. Один мій друг навчався у Празі й щоденно витрачав 45 хвилин на дорогу до університету. Цей час він використовував на перерхитування конспектів. Інша подруга дорогою додому дзвонила батькам і бабусі. Як бачимо з вищенаведених прикладів, якщо максимально корисно заповнювати вікна, матимете більше часу на важливі справи чи дозвілля.

ПЛАНУЙТЕ СВІЙ ДЕНЬ

Гуру продуктивності рекомендують витратити по 10 хвилин на планування справ на день. Яке ваше головне завдання на сьогодні? Що треба встигнути зробити? Розставивши пріоритети, ви побачите, які справи можна об'єднати і, таким чином, ефективніше організувати час. Іншою перевагою планування є те, що завдяки ньому ви краще зосереджуєтесь на важливіших завданнях. У Британії якось проводили експеримент з 85 студентами, який показав, що група, яка планувала, що і коли вчити, мала вдвічі більше часу на навчання, ніж та, яка цього не робила.

БУДЬТЕ ОРГАНІЗОВАНІ

Годі щоразу марнувати час на пошуки ручки й нотатника, сідаючи за навчання. Купіть усе необхідне, організуйте його і тримайте в порядку. Час, витрачений на пошуки дрібничок, не такий уже й великий у кожному окремо взятому випадку, втім,