

Уважаемые студенты!

Ниже представлена лекция. Вам необходимо:

1. Внимательно прочесть лекционный материал.
2. Законспектировать лекцию, выделяя основные понятия и определения, конспект должен составлять не менее 3-4 страниц тетради.
3. Ответить на вопросы письменно в конце законспектированной лекции.
4. Законспектированную лекцию и ответы на вопросы переслать на адрес электронной почты преподавателя по окончании недели igvnovikov@mail.ru.

В случае возникновения вопросов в течении времени вашей пары можно обратиться к преподавателю on-line или по телефону 072-162-7772.

Практическое занятие №14

Тема: Составить режим своего дня, который вы считаете наиболее эффективным.

Цель: научиться составлять режим своего дня с учетом своих физиологических особенностей.

Ход работы:

- изучить методические рекомендации по составлению своего режима дня;
- составить собственный режим дня на неделю с учетом индивидуальных физиологических особенностей.

Теоретические сведения

Студенческие годы – это важный период в жизни каждого человека. Это время приятных впечатлений, новых встреч и радостных событий. Однако не стоит забывать о том, что учеба в институте – это нагрузки, которые могут негативно отразиться на состоянии здоровья. Поэтому так важно для студента рационально планировать свой распорядок дня.

Целесообразность планирования своего времени

Есть много веских причин планировать свой день.

Основные причины планирования распорядка дня:

Дисциплина. Если человек стремится в будущем достичь высот, то такой навык, как умение дисциплинировать себя, является необходимым. Дисциплина позволяет рационально распределять время в течение дня для того, чтобы студент мог успеть осуществить все запланированные на этот день дела.

Оптимизация рабочего процесса. Когда у человека есть составленный план на день, ему намного проще приступить к какой-то работе, так как он знает, какое

количество времени он может на нее выделить. В результате у человека отсутствует физическая и эмоциональная перегрузка.

Снижение уровня стресса. Каждый день людям приходится сталкиваться со стрессовыми ситуациями, которые негативно влияют на эмоциональное состояние и на рабочий процесс. Когда человек выполняет действия по заранее составленному списку, это позволяет минимизировать возникновение стрессовой ситуации.

Развитие пунктуальности. Планирование каждого дня позволяет заранее рационально распределять свое время таким образом, чтобы успеть вовремя выполнить все поставленные на этот день задачи. Пунктуальность – это важное качество, которым обладает каждый успешный человек.

Наличие свободного времени. Многие современные молодые люди жалуются на то, что им не хватает времени на личную жизнь, отдых, хобби и т.д. На самом деле эта нехватка времени появляется только из-за отсутствия грамотного планирования дня. Планирование повышает продуктивность работы, сокращает время на выполнение той или иной задачи, соответственно высвобождает свободное время, которое можно провести с пользой для себя.

Достижение высоких результатов. Достигать любой цели намного проще и быстрее, если вы имеете четкий план последовательных действий.

Ежедневное планирование дня любого человека, в особенности студента, играет важную роль в жизни. Как только планирование войдет в вашу каждодневную привычку, из жизни сразу исчезнут такие проблемы, как нехватка времени, эмоциональная и физическая перегрузка от проделанной работы, нарушение режима дня, отсутствие полноценного сна и т.д.

Составление распорядка дня студента.

Наличие распорядка дня для студента – это залог его успешной студенческой жизни. При грамотном планировании своего дня у студента будет достаточное количество времени на посещение лекций, самостоятельное изучение материала, полноценный отдых и свободное время, которое он может использовать по своему собственному усмотрению. Физические упражнения должны войти в привычку.

Примерный распорядок дня для студента:

7:00 — 7:10 — подъем, приведение комнаты в порядок;

7:10 — 7:20 — утренняя зарядка;

7:20 — 7:30 — утренние водные процедуры;

7:30 — 7:45 — утренний прием пищи;

7:45 — 8:00 (8:30) — дорога до учебного заведения.

Если есть возможность, то лучше отдать предпочтение пешей прогулке;

8:30 — 13:30 — учеба;

13:30 — 14:30 — время отдыха после учебы.

В это время полезно устроить небольшую прогулку, обязательно осуществить прием пищи;

14:30 — 15:00 — свободное время;

15:00 — 16:30 — самостоятельное изучение материала, подготовка к предстоящим лекциям и семинарам;

16:30 — 18:30 — занятия спортом;

18:30 — 19:30 — вечерний прием пищи;

19:30 — 21:00 — подготовка домашних заданий;

21:00 — 23:00 — свободное время.

Возможны встречи с друзьями, вечерние прогулки;

23:00 — время сна.

Это примерный распорядок дня студента. Но он больше подходит для студентов первого и второго курса, так как ребята на последних курсах уже начинают подрабатывать по специальности. В данной ситуации планирование дня также является важным, так как помимо учебы появляется еще и работа, которая не терпит опозданий и прогулов. Поэтому, если студент с первого курса будет планировать свой день, то в более старшем возрасте он будет успевать посещать лекции, выполнять все задания для самостоятельного изучения и подрабатывать в свободное время.

Распорядок дня студента во время сдачи экзаменов.

Период сдачи экзаменов для любого студента является сложным и ответственным периодом, ведь за короткий промежуток времени необходимо сдать несколько зачетов и экзаменов по различным дисциплинам. Для подготовки к каждому экзамену в институте, как правило, дают 4 дня. Важно составить распорядок дня именно в эти дни, чтобы не пришлось учить 20 вопросов в ночь перед экзаменом. Подъем должен быть не позднее 8:30 – 9:00 часов, так как в противном случае будет проделан меньший объем работы. Правильно и регулярно питаться особенно важно во время сессии.

Готовиться к экзамену необходимо после полноценного сна и завтрака. Важно делать перерывы в работе каждые час — полтора. Час – полтора представляют собой небольшой временной промежуток, в рамках которого человек чувствует себя более внимательным, чутким и бодрым. Это связано с действием такого гормона, как орексин, который отвечает за такие качества, как усидчивость, внимательность, усвоение информации. Любая монотонная работа через определенное время приводит к появлению сонливости и снижению уровня работоспособности человека. Поэтому при подготовке к экзаменам важно делить общее количество времени подготовки на такие временные отрезки. Читайте также: Для чего нужен SWOT анализ и как его проводить. Если студент занимается спортом, то даже во время сессии необходимо продолжать посещать зал или секцию, так

как это позволит отвлечься и отдохнуть от большого количества информации, изученной в течение дня.

Вечерняя прогулка также пойдет на пользу. Последний день перед экзаменом важно посвятить повторению материала. Не стоит этим заниматься вечером, лучше почитать книгу, посмотреть фильм и встретиться с друзьями, так как информация, которая поступает в мозг в вечернее время, намного хуже усваивается. Таким образом, разделив материал для подготовки к экзамену на несколько дней, студент сможет качественно и без переутомления подготовиться к экзамену и сдать сессию успешно.

Важно: не стоит приступать к учебе, если у вас нет четкого плана подготовки к экзамену.

Распорядок дня студента во время каникул.

Каникулы для школьников и студентов – это время, когда можно выспаться, отдохнуть, провести время с пользой для себя. Но и в этот период не стоит забывать о распорядке дня. И во время учебы, и на каникулах нужно как можно чаще гулять на свежем воздухе.

Для чего стоит соблюдать распорядок дня в период каникул:

Здоровье. Нарушение режима дня (поздний подъем, нарушенный сон), нарушение режима питания – все это неблагоприятным образом сказывается на деятельности всех систем организма, которые постепенно начинают привыкать к подобному ритму, и по возвращении на учебу будет сложно восстановить нормальный режим.

Здоровый сон. Даже в период каникул не стоит ложиться под утро и спать до обеда, даже если вы можете себя такое позволить. Организму важно получать ежедневный полноценный сон, который начинается до полуночи. При подобном раскладе вы будете чувствовать себя бодро на протяжении всего дня.

Правильное питание. Перекусы, плотный обед один раз в день преимущественно в вечернее время, большое количество вредной пищи – все это негативным образом сказывается на здоровье. Правильный режим питания, который включает завтрак, обед и ужин – это то, от чего нельзя отказываться ни при каких обстоятельствах.

Успешность. Даже находясь на каникулах, многие студенты заняты работой, разработкой каких-то научных проектов, подготовкой к конкурсам и т.д., и наличие четко распланированного дня позволит рационально использовать свое время и быстрее достичь поставленной цели.

Правильный режим дня даже во время студенческих каникул – это залог эффективной работы в следующем семестре.

Самодисциплина и самоорганизованность – это основные качества, которые присущи каждому успешному человеку.

Приблизительный распорядок дня студента на каникулах:

7:30 — 8:30 — пробуждение, гимнастика;

8:30 — 9:00 — водные процедуры;

9:00 — 9:30 — завтрак;

9:30 -12:00 — образование.

В этот период можно начать подготовку к следующему семестру, просмотреть предметы, примерный план обучения, выявить проблемы в своих знаниях по уже имеющимся дисциплинам;

12:00 -12:30 — отдых, перекус;

12:30 -14:00 — свободное время.

Лучше всего провести его на свежем воздухе, занимаясь какой-либо активной деятельностью;

14:00 -14:30 — обед;

14:30-16:30 — чтение.

Какую литературу читать – это уже предпочтение каждого человека индивидуально;

16:30 -17:00 — перекус; 1

17:00 — 19:00 — занятия спортом;

19:00 — 19:30 — ужин;

19:30 — 22:30 — свободное время, которое можно посвятить встрече с друзьями, просмотру фильма и т.д.;

22:30 — 23:00 — подготовка ко сну, сон.

Это приблизительный распорядок дня для студента. Конечно, в каждом индивидуальном случае он будет меняться, но такие основные аспекты, как сон, прием пищи и время для отдыха, необходимо сохранять при любых коррективах данного плана.

Борьба с прокрастинацией

Прокрастинация — это склонность к откладыванию даже срочных и неотложных дел на неопределенный срок, что приводит к стрессовым ситуациям, физическому и эмоциональному переутомлению и к ряду сложных жизненных ситуаций. Прокрастинация — настоящая проблема для людей, не умеющих планировать свой день.

Причины прокрастинации: отсутствие четко сформулированных целей; отсутствие должного количества энергии; отсутствие контроля со стороны; наличие негативных привычек. Существуют несколько эффективных методов, которые позволяют бороться с подобным состоянием.

Один из наиболее простых методов включает в себя следующие мероприятия:

Выяснить, какая из нескольких поставленных задач является наиболее приоритетной.

Исключить все предметы из своего окружения, которые так или иначе могут отвлекать вас.

Выяснить, чем именно вы мотивированы при выполнении этой задачи (например, при написании данной работы можно получить поощрение на экзамене).

Если задача состоит из нескольких частей, то целесообразно разбить ее на составляющие и выполнять их поочередно.

Важно: наличие четкого распорядка – это защита от хаоса. Наличие плана является эффективной защитой от прокрастинации. Если есть распланированный порядок действий, то весь рабочий процесс выполняется быстро и эффективно. Можно выписать отдельно стоящие задачи на день и вычеркивать их из списка по мере выполнения. Такая методика на практике показала хорошие результаты. В зависимости от поставленной задачи план может быть подробным или общим.

Данная методика отлично работает при подготовке к экзаменам, когда весь материал поделен на несколько блоков, и на каждый блок выделяется определенное количество времени.

Упорядоченный ритм жизни – это упорядоченная информация в голове, которая сможет привести ко всем поставленным целям. Распорядок дня играет важную роль в жизни каждого человека, особенно студента, у которого самодисциплина еще не развита достаточно хорошо. Четко спланированный график на день позволит рационально распределить свое время таким образом, чтобы его хватило на учебу, на дополнительные занятия, на отдых и сон. Важно соблюдать распорядок дня в период сессии и на каникулах.

Контрольные вопросы:

1. Что такое распорядок дня?
2. Какие факторы необходимо учитывать при составлении распорядка дня?
3. Какие пункты необходимо включать при составлении распорядка дня?