



Тайм-менеджмент студента-медика



ЗАВЕДИТЕ ЗАПИСНУЮ КНИЖКУ

- Записывая задания со сроком их сдачи, вы сможете примерно оценивать объем работы в том или ином задании и не терять важные точки сдачи.

РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ

- Да, иногда хочется прогуляться с друзьями, сходить в кино или кафе. Но если на носу приближающийся модуль по анатомии, то будет весьма опрометчивым решением станет отправиться гулять. Лучше потратить время на подготовку, а после сдачи вознаградить себя прогулкой и чем-нибудь вкусненьким.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ПОТОМ

- Банально, но зачастую именно этот пункт имеет не самый приятный шлейф.

ОТДЫХАЙТЕ

- Конечно, хочется успевать все и сразу, но не стоит забывать и про отдых. Перегрузки организма могут привести к ухудшению самочувствия. Поэтому иногда стоит отложить ночной просмотр фильма на более подходящее время и восстановить силы, чтобы новый день обошелся без лишней чашки кофе и принес больше положительных эмоций.

СТАВЬТЕ ДЕДЛАЙНЫ

- При неопределенных сроках намеченные дела имеют свойство затягиваться на миллион лет и становятся настоящим кошмаром. Чтобы не допустить этого, очень полезно обозначить для себя крайний срок выполнения задачи и придерживаться его.