

§ 18. Планування часу. Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів

Планування часу

У процесі планування ми визначаємо порядок виконання завдань. Насамперед ми виконуємо найважливіші для нас справи або ті, що мають певний термін на виконання. Крім того, план наших дій на день забезпечує спокійний емоційний стан, оскільки все заплановано, іде своєю чергою, тож немає причин нервувати. Ми знаємо, що необхідно зробити, коли й для чого. Тому люди, які планують свій час, устигають за день зробити стільки, скільки неорганізовані люди роблять за три дні.

Планування часу потребує дисциплінованості й ретельного обмірковування своїх дій. Чим більше ви думаєте про свої дії, їхні цілі й пріоритети під час планування, тим швидше й ефективніше ви досягаєте своєї мети.

Відпрацювання навичок раціонального планування часу

Щоб визначити, чи вмієте ви планувати свій час, пройдіть нескладний тест. Якщо ви погоджуєтеся з твердженням, то поряд з його номером поставте позначку «+», якщо ні — позначку «-».

1. Я завжди складаю план реалізації поставленої мети.
2. Я планую не тільки навчання, але й відпочинок.
3. Я завжди знаю, скільки часу знадобиться для виконання запланованих справ.
4. Я маю чіткий розклад роботи на поточний день.
5. Я ніколи не поспішаю.
6. Я завжди починаю день зі складніших і менш приємних справ, а закінчую його простішими й більш приємними.
7. Я ніколи не беруся за нове завдання, поки не закінчу виконувати розпочате раніше.
8. Я завжди доводжу до кінця розпочату справу.
9. Я вмію визначати пріоритети під час планування справ наступного дня.
10. Я завжди враховую складність кожного завдання під час планування часу.
11. У мене немає довгострокових цілей.

12. Я продовжую працювати ввечері, оскільки не встигаю зробити всі справи протягом дня.
13. Я часто поспішаю.
14. Я часто відволікаюся на дрібниці й не встигаю зробити важливі справи.
15. Я вважаю, що планувати свій наступний день, роблячи записи в щоденнику, зовсім необов'язково.
16. Якщо я втомився(-лася), то просто кидаю розпочату справу.
17. Часто справа стає для мене складнішою, ніж я очікував(-ла).
18. Я легко вибачаю людям, які спізнюються, бо я сам(-а) також часто спізнююся.
19. Я не вважаю за потрібне планувати свій відпочинок.
20. Буває так, що я не встигаю зробити те, що обіцяв(-ла).

Обробка результатів:

підсумуйте ваші позначки «+» з 1-го по 10-й пункт, запишіть підсумок (чим вищий показник, тим краще ви вмієте планувати свій час);

підсумуйте ваші позначки «+» з 11-го по 20-й пункт, запишіть підсумок (чим вищий показник, тим гірше ви вмієте планувати свій час).

Зробіть висновки.

Відпрацювання навичок підготовки до іспитів

Щоб визначити, чи вмієте ви готуватися до іспитів, пройдіть нескладний тест. Якщо ви погоджуєтеся з твердженням, то поряд з його номером поставте позначку «+», якщо ні — позначку «-».

1. Під час підготовки до іспитів я виділяю більше часу на складний матеріал.
2. Я намагаюся зрозуміти, а не просто запам'ятовувати.
3. Я намагаюся знаходити логічні зв'язки в матеріалі, встановлювати асоціації.
4. Із великого розділу в підручнику я завжди пробую виділити головні думки.
5. Для кожного питання я намагаюся виділити його головну проблему, головну ідею для розв'язання цієї проблеми та сформулювати висновок.
6. Якщо я готуюся до усного іспиту, то промовляю свої майбутні відповіді вголос.

7. Якщо я готуюся до тестування, то відповідаю на кілька десятків тестових завдань, випишую свої помилки, повторюю теми, за якими ці помилки було зроблено, і знову відповідаю на тестові завдання.

8. Якщо я готуюся до письмового іспиту, то заздалегідь продумую структуру відповіді.

9. Готуючись до іспиту, я завжди роблю перерви на відпочинок.

10. Я ніколи не готуюся до іспиту вночі.

11. Я готуюся до іспиту під звуки увімкненого телевізора.

12. Я розраховую на те, що можна буде користуватися шпаргалкою.

13. Я залишаю головний матеріал на останній день підготовки до іспиту.

14. Мені складно зосередитися під час підготовки, бо мене відволікають різні дрібниці.

15. Якщо я розглядаю складне запитання, то можу витратити на нього цілий день.

16. Я не відпочиваю під час підготовки до іспитів, оскільки боюся не встигнути все вивчити.

17. Готуючись до іспиту, я часто засинаю над підручником.

18. Якщо я не розумію того, що написано, то я це просто заучую.

19. Я ніяк не можу визначитися зі своїм стилем навчання.

20. Я люблю готуватися до іспиту лежачи в ліжку.

Обробка результатів:

підрахуйте ваші позначки «+» з 1-го по 10-й пункт, запишіть підсумок (чим вищий показник, тим краще ви вмієте готуватися до іспиту);

підрахуйте ваші позначки «+» з 11-го по 20-й пункт, запишіть підсумок (чим вищий показник, тим гірше ви вмієте готуватися до іспитів).

Зробіть висновки.