

Тихонович Ирина Ивановна,
ст. преподаватель

Кафедра иностранных языков

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СТУДЕНТА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Управление временем (time-management) - это динамично развивающаяся отрасль менеджмента, основная задача которой заключается в выявлении методов и принципов эффективного использования этого важного ресурса.

В условиях медицинского вуза приобретение навыков правильного управления временем позволяет увеличивать эффективность работы преподавателя и, тем самым, способствовать более качественному получению знаний студентами, отдавая приоритеты наиболее значимым на текущий момент делам.

На основании проведенного исследования выведены рекомендации, которые помогут в течение длительного времени сохранить продуктивность, работоспособность и сбалансированное эмоциональное состояние на высоком уровне.

Проблема нехватки времени существовала всегда. Наибольшую актуальность она приобрела в современном мире, когда все процессы ускоряются, а необходимость правильно организовывать свое время достигла кульминации. 1.

Ритм, в котором живет большинство из нас, нельзя назвать спокойным и размеренным. Постоянное пребывание в состоянии спешки и суеты, вряд ли можно назвать подходящим для современного человека, особенно когда речь идет о повышении эффективности работы.

Время — это основной ресурс нашей жизни, который можно расходовать или вкладывать, превращая его в иные ценности. Однако, как научиться правильно распределять время, чтобы его хватало и на работу, и на полноценный отдых?

Проведённые исследования по рациональному использованию времени подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что если овладеть приёмами тайм-менеджмента и использовать их в повседневной жизни, то можно спланировать выполнение своих дел по времени так, чтобы успевать делать всё, не прилагая чрезмерных усилий, для достижения поставленной цели.

Среди приемов можно выделить такой достаточно известный всем аспект, как выполнение в первую очередь самых важных и неотложных дел, к которым относится всё, что связано с работой или учёбой и помогающий достигать высоких результатов.

В настоящее время умение организовывать свое время стало актуальной компетентностью успешного человека, который может больше успевать и меньше уставать, повышая при этом качество своей жизни и осуществляя реализацию намеченных планов.

Высшая медицинская школа – это высокотехнологичная система, включающая электронные средства обучения, применяемые в новых условиях для внедрения образовательных стандартов и помогающая студентам освоить не только передовые медицинские технологии, но и сформировать у них способность к социальной адаптации.

Преподаватель в таких условиях должен сам владеть приемами эффективного тайм-менеджмента, направляя студентов в нужное русло для решения поставленных задач, способствующих целостной подготовке врача, опирающихся на прочную мотивационную установку и актуализацию их интеллектуальных личностных возможностей.

В свою очередь студенты, умеющие управлять своим временем и поддерживать академическую успеваемость на должном уровне, гораздо легче смогут достичь успеха в медицинской карьере.

Проанализировав литературу по тайм-менеджменту можно предложить несколько эффективных советов, которые помогут эффективной работе преподавателя и успешной учебе студента, не лишая при этом их всех радостей обычной жизни.

1. Всегда составлять расписание на следующий день. Оно поможет быть более успешным при выполнении множества обязанностей, не упуская из вида важных деталей. Независимо от того, какой тип расписания предпочтителен для планирования - на бумаге или онлайн-приложения - важно для достижения конечной цели оставаться организованными для достижения ожидаемых результатов. Планирование ежедневных и еженедельных задач поможет более сбалансировано распределить время для выполнения заданий, просмотра фильмов, тренировок и хобби.

2. Приучить себя строго придерживаться составленного расписания. Это поможет в течение более длительного времени быть энергичными и эффективными. Когда организм входит в определенный ритм бодрствования, сна, еды, работы, учебы и спорта ежедневно в одно и то же время, постепенно становится намного легче оставаться сосредоточенным на достижении поставленных задач.

3. Студентам рекомендуется не пропускать лекционные занятия. Хотите верить, хотите нет, но это один из лучших советов по тайм-менеджменту, предлагаемых для студентов-медиков во многих источниках информации по данной теме. Прочитать материал лекции недостаточно. Чтобы лучше понять важные медицинские концепции, необходимо лично присутствовать на лекциях, где можно почерпнуть много деталей, на которые

делает акцент профессор, помогающих легче усвоить учебный материал, что в конечном итоге заранее готовит студентов к успешной сдаче экзамена.

4. Избегать отвлекающих факторов. При подготовке рекомендуется выключить мобильный телефон или держать его вне досягаемости, поскольку частые текстовые уведомления или звонки могут помешать сосредоточиться. Выключение мобильного устройства, ноутбука или планшета, если ими не пользуются для получения дополнительной информации - отличная идея для повышения концентрации.

Сложно запомнить анатомические термины, молекулярные механизмы действия лекарств или выполнять еще массу других заданий, если звонки телефонов постоянно отвлекают, и приходится тратить время впустую, нанося тем самым ущерб процессу восприятия необходимой информации.

5. Расставлять приоритеты для решения поставленных задач. Студентам медицинских вузов приходится усваивать много обязательной и значимой информации, получаемой ими на лекциях и практических занятиях. Им необходимо научиться оценивать, что важнее всего. Чтобы сформировался этот навык, следует внимательно просматривать расписание и составлять список дел, которые необходимо сделать в первую очередь. Затем распределять задачи по важности и срочности. При этом надо быть реалистичным при расстановке приоритетов: если чувствуете, что не можете выполнять, например, более пяти задач в день, не надо их планировать вообще.

6. Делать перерывы. Никто не может, да и не должен, изо дня в день учиться или работать круглосуточно, не давая отдыха уму и телу. Чтобы справиться с рабочей нагрузкой, особенно в медицинском вузе, время от времени нужно делать перерывы и переключаться на другую, более приятную деятельность. Чтобы избежать выгорания и эффективно запоминать материал, надо найти дополнительное время для снятия стресса, для общения с членами семьи и друзьями, для походов в музеи, театры и концерты, в любом случае заняться чем-нибудь приятным, чтобы сбалансировать эмоции.

7. Определить стратегию для подготовки к экзаменам. Читая лекции, необходимо выделять все важные концепции, на которых акцентируют внимание преподаватели. Перед экзаменами рекомендуется сосредоточиться исключительно на выделенном материале, включающем базовые положения, поскольку именно у них самые высокие шансы быть включенными в перечень экзаменационных вопросов. Постарайтесь не зацикливаться на мелочах. Это сэкономит много времени и повысит эффективность подготовки.

«Слишком часто люди обманывают себя, заставляя бездумно «учиться», — говорит Саманта Коллинз, ведущая блог по тайм –

менеджменту и эффективных методах обучения. «Когда люди действительно учатся по пять часов без перерыва, важно проверить, насколько эффективно было использовано это время. Попросите друга задать вам вопросы или обобщить то, что вы узнали, не заглядывая в какие-либо ресурсы для быстрой проверки. Если у вас возникли трудности, сосредоточьтесь на понимании самых базовых концепций. Как только вы хорошо их усвоите, вы сможете ответить на множество вопросов, без утомительного запоминания большого объема предлагаемой информации, по теме».

Литература

1. И.В. Складорова, М.В. Шушакова, Н.А. Анисимов, Даценко А.А., Тайм-менеджмент, как способ повысить уровень качества жизни студентов – медиков в период пандемии COVID-19, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, Санкт-Петербург, Россия, электронный адрес для связи: scl@mail.ru
2. <https://www.windsor.edu/the-best-time-management-tips-for-aspiring-doctors-to-excel-in-medical-school/> January 14, 2022