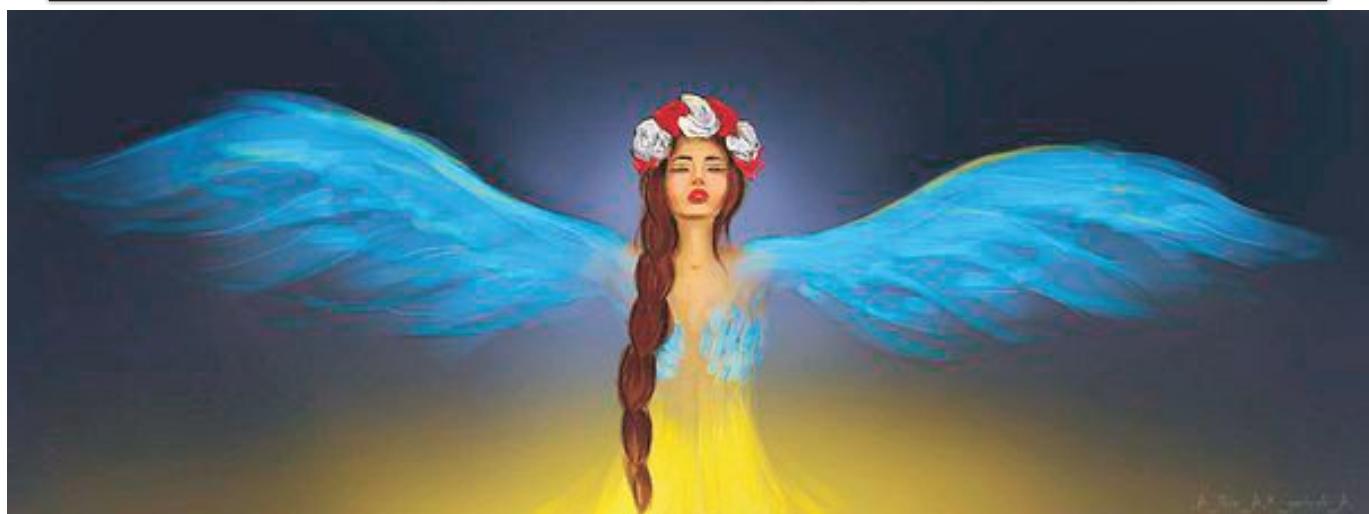




АВТОШЛЯХОВИК

№ 8 травень 2014

Газета Полтавського будівельного технікуму транспортного будівництва



Революція гідності в Україні (листопад 2013 – лютий 2014 року)

Події революції гідності розпочалися після жорсткого придушення мітингу студентів спеціальним підрозділом “Беркут” в ніч з 29 на 30 листопада 2013 року. 1 грудня 2013 року Майдан Незалежності в Києві був заповнений сотнями тисяч протестувальників. Біля адміністрації Президента “Беркут” знову по-звірячому розправився з демонстрантами. Центром беззбройного Опору став київський Майдан Незалежності. Революція охопила в основному Західну та Центральну Україну. В Полтаві своєрідним майданом стала площа перед обласною державною адміністрацією, де збиралися кошти на підтримку Києва і звідки до столиці їшли добровольці.

Завданнями революції були: зміна системи влади, відновлення євроінтеграційного курсу України, повалення корупційної влади Президента В.Януковича, відмова від приниження національної гідності українців, створення умов для малого і середнього бізнесу та поліпшення життя українців. Популярними гаслами революції стали: “Слава Україні”, “Геть окупацію, даєш асоціацію” і т.п.

В активну фазу революція переросла 20-21 січня 2014 року, коли на вулиці Грушевського, після спроби “Беркуту” розігнати протестувальників, розпочалось вогняне протистояння та з'явились перші вбиті і поранені. Найтрагічнішими стали дні 18-20 лютого, коли, за наказом влади, почала проводитись так звана “антiterористична операція” під назвою “Хвиля” і “Бумеранг”, і спецназ почав розстрілювати беззбройних людей. За офіційними даними загинуло 104 демонстранти, яких пізніше назувати “небесною сотнею”, і близько тисячі були поранені. Президент В.Янукович ганебно втік до Росії, де запросив в Україну війська, які з 1-го березня 2014 року розпочали окупацію частини нашої країни півострів Крим. Подальші події ставлять багато питань: чи закінчилася революція? чи не переросте вона в контрреволюцію? чи продовжить Росія агресію в Україну? чи буде відбуватись реальна інтеграція України в Європу? чим закінчиться події на Сході України і хто за ними стоїть? чи поліпшиться соціально-економічне становище українців? чи відбудеться зміна системи влади і люстрація прибічників попередньої системи? чи буде чергове розчарування українців? Відповіді на ці питання дасть лише час.



Викладачі звітують про свою роботу

Відкритий вечір-реквієм, присвячений пам'яті жертв голодомору 1932-1933 років в Україні «Схилімо голови в скорботі»



Керівник: Минуле століття пронеслося над Україною трьома голодоморами: 1921-1922, 1932-1933, 1946-1947 роки. Указом Президента В. Ющенка було запроваджено День пам'яті жертв голодоморів, який щорічно відзначається в Україні. Такої страшної трагедії, яку пережив український народ у 30-тих роках, не зазнав, мабуть,

жоден народ в історії людства. Пам'яті тих, хто загинув від голодомору 1932-1933 років і присвячується наш вечір "Схилімо голови в скорботі".

1-вед. То був страшний навмисний злочин
Такого ще земля не знала,
Закрили Україні очі
І душу міцно зав'язали.
Сліпу пустили старцовувати...

2-вед. То був такий державний злочин –
Здригнулась навіть мертві Кафа,
Мерцями всіялося поле,
Ні хрестика і ні могили –
То був такий навмисний голод...

1-вед. Мало знайдеться не лише в історії України, а й світу, таких жахливих трагедій, як голодомор 1932-1933 років.

2-вед. Голод – це не тільки смерть, а й духовна руїна, знищення здорової народної моралі, втрата ідеалів, занепад культури, рідної мови, традицій.

1-вед. Пекло, створене в Україні на початку 30-тих років ХХ століття, не можна ні з чим порівнювати ні у вітчизняній, ні у світовій історії.

2-вед. Людиноненависницький більшовитський режим вирішив голодом поставити український народ на коліна, змусити його будувати "комунізм" для можновладців – на кістках мільйонів.

3-вед. Вселився голод до сільської хати
Домашня живність впала без кормів.
Запрацювали день і ніч пілати
І день і ніч віттар журби горів.

Студ. 1. Це остання хлібина, остання...
Очі горем налиті вщерь,
Батько й діти не їли зрання,
Це остання хлібина, остання.

Після неї – голодна смерть.
Плаче й крає мов соломинку,
Пильно дивиться дітвора.
-Тату, їжте ось цю шкуринку.
Майте жалю до нас краплинку-
Умирати вже вам пора...
Взяв шкуринку дідусь і плаче.
І старечча рука тремтить...
Сиве око, сліпе, незряче,
Але серце його козаче.
Б'ється рівно і хоче жити...
Стали кожному крихти в горлі.
Спазми в горлі. Немає слів.
А над хатою – клекіт орлій,
А на вигоні – трупи чорні,
Там, де Саваном сніг білів.

1-вед. Законом від 7 серпня 1932 року заборонялось збирати колоски на полі навіть перед їх заорюванням. За збирання колосків звинувачений "карається не нижче п'ятьох років ув'язнення у далеких тaborах з конфіскацією майна, аж до найвищої міри покарання (розстрілу)".

2-вед. Ідуть в гості до бабусі з Полтави онуки
А назустріч ліс і поле, долини і луки.
Любо глянути на хліба, сади і лісочки,
-Ой, бабуню, -які колосочки!
-Гірко стало на душі у жінки старої,
-О згадала тії роки неволі важкої.



Студ. 2. –Дорогі мої синочки, за ті колосочки
Я одержала тюрми чотири годочки.
Тільки вийшла після жнив колосся
збирати,

Щоб голодній дітворі щось приготувати.
Тут комунівські дозорці мене захопили,
За чотири колосочки в тюрму посадили.
Отаке було на світі пекло в нашім раю
Голодовку і ту весну, добре пам'ято.

1-вед. Голодні 1932-1933 роки не назвеш геть неврожайними. Продаж і вивезення зерна за кордон протягом голодних років становили 3 млн. тон. Таким чином, це не могло принципово змінити продовольчий баланс країни. Голод закінчився у 1934 р. Не було голоду й у 1936 році, коли врожай був значно менший, ніж в 1932-33 рр.



2-вед. Найжахливішим в трагедії голоду було те, що для нього не було об'єктивних причин. Сам Сталін заявляв: "Ніхто не може заперечити того, що загальний урожай зерна в 1932 році перевищував урожай 1931 року." Його весь забрали, навіть посів, залишивши селянам голодну смерть.

1-вед. З голоду пухли і вмирали діти, чоловіки й жінки працездатного віку, часто вмирали цілими родинами. Малеча бродила і повзала в пошуках чогось їстівного. У людей розпухали обличчя, ноги, животи. Померлих, а часто ще й живих, звозили, скидали у ями і закопували.

2-вед. Прагнучи врятувати від голодної смерті хоча б дітей, селяни везли їх у міста й залишали в установах, лікарнях, на вулицях. Голод охопив усю Україну, але небачених розмірів набув на Київській, Дніпропетровській, Полтавській, Вінницькій, Харківській областях.



Студ.2. Що сталося з тобою, Полтавське село,-
Зате на могилах лиш вітром гуло.
То голод і лихо заповнили вщерь,
Складала в покоси невільників смерть-
То був тридцять третій. Замучений край
Чекав переміни майбутній врожай.
Нарешті, крізь морок проникла блакить,
Весною нам легше вмирати і жити.
А хліб дорогий!..Хоч би дощик пройшов,

Як дешево коштує тіло і кров!..
Подібного звірства, людської біди
На білому світі мабуть не знайти,
Як зірваний колос , полягли вони.
А їм лиш хотілось діждатись весни...
Діждатися хліба – щасливу ту мить,
І там, серед поля, навіки спочити.

1-вед. Тут постає ряд запитань: Чому виник страшний голод? Чи можна було його уникнути? Адже дані свідчать, що в деякі роки врожаї були меншими, і набагато, ніж у 1932-1933 роках.

Студ.1 Я думаю, що відповіді на поставлені питання жорстокі, але прості. Це був акт геноциду

проти українського народу, який проішов наступні етапи:

1. Примусова суцільнана колективізація.
- 2 . Штурм е створення умов для голодомору як засобу упокорення селянства.

2-вед. Голодне лихоліття найбільше вразило дітей. Третина всіх

померлих від голоду – діти. Вони виявилися найменш захищеними, не брали участі у колгоспному виробництві, а відтак, не отримували рятівних 100-300 грамів хліба на працюючого.

3-вед. Батьки, рятуючи життя своїх дітей, залишали їх на вокзалах, у лікарнях, сподіваючись, що діти потраплять в дитячий будинок і таким чином – виживуть.

Студ.2. В селі весна повзе на ліктях,

Повзе по мертвих і живих.
В долині сонце ловлять діти,
Що дзвінко капає із стріх,
І п'ють опухлими вустами
Оту живицю молоду.
Їм жить і жить – та над полями
Знов ворон каркає біду.
Забрали тих, хто із комори
Пашню останню вимітав,
Хто ще активним був учора-
Сьогодні ворогом постав!

1-вед. Весна... А над селом нависла чорна хмара. Діти не бігають, не граються. Ноги тонесенькі, складені калачиком, великий живіт, між ними голова велика, похиlena ли цем до землі, а обличчя майже немас, самі зуби зверху.

2-вед. Сидить дитина і гойдається всім тілом: назад – вперед, скільки сидить-стільки гойдається, і безконечно одна пісня на півголос: їсти, їсти, їсти... Ні від кого не вимагаючи, ні від матері, ні від



батька, а так у простір, у світ- їсти, їсти, їсти...

1-вед. Неврожай від Бога,

2-вед. А голод від людей.

1-вед. Виявом дитячої смертності не займався ніхто. В Україні було 55 тисяч сіл і в кожному помирали діти.

2-вед. Щоб не дивитись на муки своїх дітей, матері прискорювали сумний кінець.

1-вед. Натопивши маковинням хату, закрила комин мати. І на ранок усі діти мертві.

Студ.1. Спіте діти, спіте міцно,

Янгол Божий на порозі,

Вже не буде їсти хтітись,

І не будуть пухнути ноги.

Натопила маковинням,

Затулила міцно комин,

І в тумані темно-синім,

Заспіваю колискову:

Спи, синочку, горе-ласко,

Засинай...навіки доню.

2-вед. Та найстрашніше було інше. Були такі, що збожеволівши від голоду, різали та варили трупи, вбивали власних дітей та варили їх. Голод забрав від 7 до 10 млн. людей.

1-вед. Тому, наш найсвятіший обов'язок сьогодні –

2-вед. Зберегти пам'ять про всіх невинно загублених під більшовитською владою. Пам'ятати про тих, хто не дожив, пам'ятати про тих, хто не долюбив, пам'ятати про живих і ненароджених, згадуючи одного-пам'ятаймо про мільйони. Ми впевнені – Україна пам'ятає. Нехай у мільйони маленьких вогників згорить страшний спадок голодомору. Нехай у цьому полум'ї згинуть нещирі частинки душі кожного з нас. І буде шлях у майбутнє прямим і світлим.

Студ.2 Ми хочемо, щоб про це ніколи й ніхто не забув! Ніхто не має право про це забути. Схилимо голови в скорботі перед невинно убієнними.

1-вед. Пом'янемо хвилиною мовчання великомучеників нашої історії.



Підготували захід викладачі Сидоренко В.Ф.
та Сидоренко О.В.

Шляхи подолання негативних етнокультурних стереотипів у процесі формування соціолінгвістичної компетенції студентів

Сьогодні спілкування іноземною мовою та різних форм комунікації навчають у багатьох вищих навчальних закладах України. І не лише тому, що для низки спеціальностей вивчення норм, правил та стилів комунікації є обов'язковим відповідно до нормативних документів. Необхідність оволодіння знаннями й навичками міжкультурної комунікації диктується насамперед практичними потребами сучасного життя. Відкритість і доступність останніх досягнень світової культури, процеси глобалізації, широке використання мережі Інтернет та ін. дозволяють людям дізнатися багато нового про поведінку та спосіб життя інших народів. Крім того, нові знання набуваються у туристичних поїздках, на наукових конференціях, із повідомлень засобів масової інформації, особистих знайомств тощо.

Інтерес до спілкування з іншими народами та до їхньої культури у нашій країні великий, а вибір необхідних навчальних дисциплін з цих питань досить бідний. Тому курс за вибором для студентів вищих мовних навчальних закладів, присвячений питанням міжкультурної комунікації, є актуальним і своєчасним.

У нашому технікумі студенти мають можливість на уроках вивчення іноземної мови спілкуватися з американськими студентами та викладачами. Це є один з шляхів подолання негативних етнокультурних стереотипів у формуванні соціолінгвістичних компетенцій.



Відомо, що навіть глибоке знання іноземної мови не виключає непорозумінь у спілкуванні з носіями цієї мови. Причина часто полягає в тому, що ми сприймаємо інші культури через призму власної культури, а наші спостереження і висновки обмежуються її рамками. Саме тому пропонується шукати різні шляхи у формуванні соціолінгвістичної компетенції студентів. Нижче буде наведено ряд орієнтовних тем, які доцільно вивчати на уроках іноземної мови:

- Повсякденне життя носіїв мови, що вивчається (їжа, напої, години прийому їжі, поведінка за столом; публічні свята; заняття на дозвіллі та ін.).

- Умови життя народу, мова якого вивчається.
- Міжособистісні стосунки у країні виучуваної мови (у тому числі із владою та громадянами).
- Цінності, ідеали, норми поведінки, пов'язані з багатьма чинниками (зокрема установами; з історією, особливо з культовими історичними персонажами та подіями; з національною самобутністю, релігією, гумором та іншим).
- *Мова тіла* (жести, вираз обличчя, контакт тіла та ін.).
- *Соціальні правила поведінки* (пунктуальність, подарунки, одяг, закуски, напої, їжа, правила і табу в поведінці та бесіді, тривалість візиту, прощання).
- *Ритуальна поведінка* (релігійна практика і ритуали, народження, одруження, смерть, поведінка публіки і глядача на виставах та церемоніях, урочистості, фестивалі, танці, дискотеки тощо).

Розглянемо деякі теоретичні положення стосовно етнокультурних стереотипів:

Загальновідомим є той факт, що люди сприймають одне одного через призу вже існуючих стереотипів. Зустрічаючись із представниками інших культур, люди зазвичай сприймають їхню поведінку з позиції своєї культури, за свою мірою. Нерозуміння іншої мови, символіки жестів, міміки та інших елементів поведінки часто призводить до викривленого тлумачення смислу їхніх дій, що легко породжує цілу низку негативних почуттів: настороженість, презирство, ворожість. В результаті такого роду міжкультурних та міжетнічних контактів виявляються найбільш типові риси, характерні для того чи іншого народу чи культури, і в залежності від цих характерних ознак представники поділяються на різні групи (категорії). Так поступово складаються етнокультурні стереотипи, які є узагальненими уявленнями про типові риси, характерні для певного народу чи його культури.

Стереотипи містять у собі суспільний досвід людей, відображають загальне і повторюване в їхній повсякденній практиці. Можна сказати, що стереотипи є певними переконаннями і «звичними знаннями» людей відносно якостей і рис характеру інших індивідів, а також деяких подій, явищ, речей. Існують різні види стереотипів залежно від характеру об'єкта і його місця в соціальній структурі, зокрема групові, професійні, етнічні, вікові та ін. Об'єктом стереотипізації найчастіше виступають узагальнені і спрощені образи цих груп. Основою етнічних стереотипів зазвичай є певна помітна риса зовнішності (колі шкіри, розріз очей, форма губ, зрист тощо). Основою стереотипу також може бути й будь-яка риса характеру чи поведінки людини (мовчазність, стриманість, скupість і т.д.).

Таким чином, як у комунікації взагалі, так і в ситуації міжкультурних контактів стереотипи відіграють дуже велику роль.

Забавна ЮРИСПРУДЕНЦІЯ або 20 кумедних законів США



Практично в кожній країні світу існують безглупді за своєю суттю закони, в яких рідко простежується хоч якось логіка. Наприклад, в будівлі Парламенту Великої Британії заборонено вмирати, в штаті Техас не можна стріляти по бізонах з другого поверху готелю, а в Лос-Анжелесі заборонено облизувати жаб. Насправді, в свій час багато з цих законів мали свою першопричину і логіку. Тільки от з часом втратили свою актуальність і сенс, але на папері залишилися. До того ж, варто враховувати, що в багатьох країнах діє "прецедентне право", тобто рішення, прийняті місцевим судом, стає прецедентом і має силу закону.



Безглупдих законів (так званих, "dumb laws") існує набагато більше, ніж може здатися на перший погляд. Існують навіть цілі організації, які боряться за їх скасування. Ось список найбільш дивакуватих законів США.

- У Лондоні заборонено ловити на вулиці таксі, якщо ви хворі на чуму.
- У місті Кіллі Девіль Хіллс Північна Кароліна вважається злочином знімати руки з керма коли ви їдете на велосипеді.
- У Колорадо заборонено їздити п'яним на коні.
- У лондонському Сіті заборонено перевозити в таксі скажених собак або трупи.
- У Неваді заборонено їздити по шосе на верблюді.
- У Каліфорнії є один транспортний засіб не може перевищувати швидкість в сто кілометрів за годину, якщо він їде без водія.
- У місті Денвері забороняється їздити по неділях на машинах чорного кольору.
- У Монтані заборонено перевозити в кабіні вантажівки овець. Єдине виключення – якщо вівці їдуть у супроводі пастуха.
- В Алабамі заборонено водити машину із зав'язаними очима.
- У Хартфорді в Коннектікуті заборонено переходити дорогу на руках.
- У Пенсільванії всім водіям, що опинилися на

сільських дорогах вночі, наказується зупинятися через кожну милю і стріляти з ракетницею, чекати 10 хвилин поки з дороги піде худоба, яка могла опинитись на ній, а вже потім їхати далі.

- У місті Волдвінпарк в Каліфорнії офіційно заборонено заїжджати на велосипеді в басейн.
- У місті Волдвінпарк в Каліфорнії офіційно заборонено заїжджати на велосипеді в басейн.
- У Мобіл в тому ж штаті водіям забороняється гудіти жінкам, що проходить мимо.
- У Коннектикуті велосипедистам заборонено їздити зі швидкістю понад сто кілометрів за годину.
- У Нью Джерзі водіям не можна самим заправляти машину. На всіх заправках цим має займатися обслуговуючий персонал.

Підготувала викладач Пацула А.Л.

Чому потрібно вчити англійську мову?

Як ви могли помітити, серед іноземних мов англійська мова стоїть на першому місці і вже давно вийшла на міжнародний рівень. Сьогодні по всюди використовується англійська мова - бізнес, подорожі, наука, навчання, інтернет, фільми і т.д. Англійська об'єднує людей та допомагає отримувати знання з великих джерел інформації.

Якщо ви все ще сумніваєтесь у вивченні англійської мови, то нижче представлені 10 причин, навіщо вчити англійську. Прочитавши ці пункти, ви можете остаточно вирішити, чи потрібно вам знати англійську.

1. Підвищення «вартості» на ринку праці. На яку роботу ви б не влаштовувалися, найвірогідніше, зіткнетесь з графою «Іноземні мови». При сьогоднішній конкуренції на ринку праці ця графа може зіграти на вашу користь, якщо ви знаєте іноземні мови. Зарах є багато міжнародних компаній, а також компаній, які співпрацюють з іншими країнами.

2. Тренування пам'яті. Чим більше ви працюєте з пам'яттю, тим краще вона працює. У століття інформації як ніколи вам стане в нагоді хороша пам'ять, яку можна тренувати при вивченні іноземних мов.

3. Перегляд фільмів без перекладу. Маючи кабельне телебачення, ви можете дивитися фільми і передачі багатьох країн. Але для цього, знову ж таки, вам потрібно знати англійську, так як більшість телеканалів на англійській мові. І набагато цікавіше дивитися іноземні фільми без перекладу, так як чути голос та інтонація акторів.

4. Прослуховування музики. Адже як приємно розуміти, про що співає улюблений іноземний виконавець! І самі пісні стають більш цікавими, коли прослуховувати їх, розуміючи, про що в них співається.

5. У відпустці спілкуватися на мові місцевих жителів. При відпочинку за кордоном вам може дуже стати в нагоді знання англійської, так як ви легко зможете знайти спільну мову з іноземцями, щоб поспілкуватися, або щось у них дізнатися; під час екскурсії ви будете знати, про що говорить екскурсовод; ви не заблукаете в місті, так як знаєте мову; ви зможете легко знайти що цікавить вас місце в місті; та, в кінцевому підсумку, краще дізнаєтесь країну, спілкуючись з жителями даної країни.

6. Читання спеціальної літератури. В основному малу частину літератури переводять на українську мову, що позбавляє вас можливості пізнати цінну інформацію. А якщо навіть і перекладають літературу, наприклад, яка вам потрібна для роботи або навчання, то переклад затримується, як правило, на рік-два (середньостатистичний термін підготовки та перекладу на українську) і інформація вже встигає застаріти. Спеціалізовані сайти теж в основному англомовні. Знання мови (навіть часткове) істотно підвищує можливості отримання потрібної інформації.

7. Розширення кола спілкування. Інтернет як ніколи розширив можливості зв'язку, тепер можна легко спілкуватися з людиною з будь-якої країни. Знання англійської допомагає знайти цікавих друзів і розширити коло знайомств, завдяки чому життя стає більш яскравим і насиченим.

8. Урізноманітнити своє життя. У кожної людини є якісь хобі, які приносять в життя цікаві і захоплюючі моменти. Гарне хобі - вчити іноземну мову. Коли незнайома мова стає зрозумілою, ти можеш зрозуміти інших і виразити себе, коли з'являється така можливість.

9. Хороша можливість заробити. Якщо знаєте англійську, то можете допомогти нужденним в перекладі (будь то спеціалізована література, лекції, листи, реферат, стаття, оформлення документів), при цьому заробивши гроші.

10. Додаткові можливості. Знати якусь іноземну мову ніколи не завадить. Це розширює горизонт ваших можливостей у житті. Ніхто з нас не знає, яку користь ці знання можуть принести вам завтра.

Якщо ви знайшли для себе вагомі причини, навіщо вам потрібно вивчити англійську мову, то запрошую вас здійснити захоплюючу подорож у світ англійської мови та переконатися самим в користі знання англійської мови.



Тайм-менеджмент: прості способи підкорити час



Ритм, в якому живе більшість з нас, навряд чи можна назвати спокійним і розміреним. Постійне перебування в стані «не знаю, за що хапатися» навряд чи можна назвати сприятливим і продуктивним, значне емоційне напруження призводить до швидкої стомлюваності і апатії.

Тому, щоб не стати жертвою стресу або, ще гірше, синдрому хронічної втоми, доцільно використовувати поради тайм-менеджменту.

Планування вивільнє час

Більшість з тих, хто домігся успіху в своєму житті, багато часу присвячує плануванню. Щоденне планування просто необхідне для підвищення продуктивності діяльності та ефективного управління часом.

Планувати бажано на папері. Іноді кажуть: якщо мети немає на папері, то її не існує. Перелік завдань - це свого роду карта, яка не дасть Вам збитися зі шляху до наміченої мети.

Працюйте зі списком завдань протягом дня або тижня: при появі нової справи вносіть її в список з урахуванням пріоритетності по відношенню до раніше запланованих завдань. Виконавши чергову задачу зі списку, обов'язково викреслюйте її. Це дасть Вам відчуття задоволеності своєю роботою, додасть ентузіазму і зарядить енергією.

Плануйте від більшого до меншого, від довгострокового до короткострокового, від цілей життя до плану на день. Кожній задачі ставте фіксовані терміни.

Перед тим, як почати що-небудь робити, згадайте про правило 10 / 90 яке говорить, що 10 % часу, витраченого на планування до початку виконання завдання, заощадить 90 % часу при його вирішенні.

Найголовніше - визначити пріоритети

Завдання тайм-менеджменту полягає в тому, щоб вчасно визначити головну справу. Розстановка пріоритетів дозволяє ефективно керувати списком намічених справ, привласнюючи кожній задачі свій рівень важливості.

Після визначення важливої справи оцініть наслідки в разі її виконання або невиконання. Важливе завдання має серйозні наслідки, якщо не буде виконане в строк.

Для розстановки пріоритетів добре підходить метод АБВГД. Це дуже простий спосіб планування, і полягає він у тому, щоб кожній задачі

в списку справ привласнити пріоритет її виконання.

Так, завдання, відзначене буквою А, вказує на найважливішу справу з самими серйозними наслідками у разі невиконання. Головне правило методу полягає в тому, щоб не братися за справу Б, поки не виконана задача А, а за справу В, поки відкрита задача Б, і т.д.

Буква Г означає «геть!». Цією буквою варто відзначати малоістотні завдання, які ні на що не впливають.

Закон примусової ефективності

Основний секрет управління часом полягає в зосередженості і цілеспрямованості. Почніть з вирішення першочергових завдань і робіть все послідовно, тобто щось одне в певний період часу. Кідаючи справу і повертаючись до неї знову і знову, Ви знижуєте свою ефективність в 5 разів.

Моцарт міг працювати над трьома композиціями відразу і створювати справжні шедеври. Але це швидше виняток, ніж правило. Бах, Гайдн або Верді могли працювати тільки над одним твором в якийсь період часу. Вони не починали працювати над наступним твором, не закінчивши попередній.

Використовуйте закон примусової ефективності, який говорить про те, що на все часу ніколи не вистачає, але його завжди достатньо для найважливішого. Тому важливо зібратися і змусити себе зробити в першу чергу те, що принесе найбільшу вигоду і результат.



Усі справи можна розділити на 4 групи:

1. Термінові і важливі;
2. Важливі, але не термінові;
3. Термінові, але не важливі;
4. Не термінові і не важливі.

Така класифікація носить ім'я американського президента і називається методом (принципом) Ейзенхауера.

1. Першорядні завдання - це справи термінові і важливі. Спроба відкласти такі справи на потім створить Вам непотрібні проблеми - за них потрібно братися самому і негайно.

2. Далі йдуть справи важливі, але не термінові. Такі завдання можна відкласти, проте вони можуть мати сильний вплив у довгостроковій перспективі. Нетермінові і важливі справи мають звичку ставати терміновими і важливими, якщо їх постійно відкладати. Для того, щоб такого не сталося, заздалегідь передбачте для них резерв часу.

3. Термінові, але не важливі завдання мало позначаються на Вашому успіху. Заняття терміновими, але не важливими справами не дає результату і може сильно позначитися на Вашій ефективності. Такі справи віднімають більшу

частину Вашого часового резерву. Це якраз ті завдання, які по можливості потрібно передоручати або зменшувати їх кількість.

4. Логічно припустити, що нетермінові і неважливі справи не мають ніякого значення в принципі і не несуть ніяких наслідків при їх невиконанні. Такі справи можна сміливо викреслювати з Вашого списку.

Що означає «з'їсти жабу»?

Стара притча говорить: якщо насамперед з ранку Ви повинні з'їсти живу жабу, втіху може служити те, що це найгірше, що може трапитися з Вами за весь день.

Можна порівняти жабу з самою неприємною і важливою справою, яку слід сьогодні зробити. Відкладаючи її, Ви створюєте зайве емоційне напруження і небажані наслідки. Потрібно діяти без зайвих роздумів і зволікань - просто взяти і зробити. Це дасть Вам заряд бадьорості на цілий день.

Слово «ні» економить несподівано багато часу



Найголовніше слово для організації власного часу - це ввічливе «ні». Вчіться відмовляти і говорити «ні» завданням, що не входять до числа обраних Вами пріоритетів. Будьте тактовні і відмовляйте так, щоб людина зрозуміла, що Ви відкидаєте не її особисто, а задачу.

Слідкуйте за тим, на що Ви витрачаєте свій робочий і вільний час. Відзначайте заняття, які є пожирачами Вашого часу (наприклад, інтернет, обговорення новин з колегами, безцільне перемикання каналів телевізора або читання рекламних листівок і газет).

Складіть рейтинг таких занять, назвавши його «Я більше ніколи не буду цього робити», і вносіть туди ті справи, які не приносять Вам ніякої користі і не наближають Вас до мети.

3 питання для Вашої ефективності

Задавайтесь питанням про те, які довгострокові наслідки має та чи інша задача, і що відбудеться, якщо Ви її взагалі не виконасте. Ставте собі 3 наступних питання протягом дня:

1. Які справи найважливіші та цінні?
2. Що можу зробити я і тільки я, щоб значно покращити становище?

3. Як використовувати свій час з найбільшою користю?

Відповіді на ці питання дозволять подвоїти Вашу продуктивність.

На що здатен кошик для сміття?

Люди, що показують хороші результати, працюють за чистим столом. У непродуктивних і незібраних людей на столі панує дикий хаос. Виробіть звичку своєчасно розбирати папери, викидаючи непотрібні, і працювати за чистим столом. Помічено, що до 30 % робочого часу витрачається на пошуки потрібного документу. Кошик для сміття - один з найефективніших інструментів управління часом.

Принцип рівноваги

Найпростіший спосіб уникнути паніки при вигляді зростаючого обсягу роботи - це зробити глибокий вдих і сказати: «Я можу тільки те, що можу», і почати спокійно складати список. Аналізуючи завдання, які стоять перед Вами, завжди врахуйте, що Вам повинно вистачати часу, щоб вирішувати життєво важливі питання.

Уважно стежте за тим, щоб у Вашому житті зберігалася рівновага. Працюючи до знемоги, Ви не зможете обдурити свій організм, він все одно візьме своє, і якщо Ви не зупинитеся, він зробить це примусово. А це явно не входить у Ваші плани.

Але для того, щоб бути ефективним, просто тайм-менеджменту мало. Важливо стежити за своїм здоров'ям і підтримувати себе в хорошій фізичній формі. Ваше життя повинне бути насиченим, в ньому завжди має бути час для Вашої родини та відпочинку.

Основний принцип рівноваги: **важлива кількість часу відома і якість часу на роботі.**

На першому місці завжди повинні бути Ви і головні люди Вашому житті, заради цього і варто працювати над власною успішністю і ефективністю.



Практичний психолог О.О. Мосієнко

Гол.ред: Сутиріна Т.А.

Коректор: Васецька В.Г.

Комп'ютерна верстка: Власенко М.Д.

Зав. Бібліотекою: Мак М.М.