

Физическая активность и тайм-менеджмент: поиск оптимального взаимодействия в ритме мегаполиса

Проект подготовлен студентками

РЭУ им. Г.В.Плеханова

Барабановой А., МШБиМЭ

Поварницыной С., МШБиМЭ

Ушаковой А., ГРТСИ

Цель исследования:

- Изучить основы тайм-менеджмента, разработать практические рекомендации для занятий спортом и поддержания здоровья студентов РЭУ им. Г. В. Плеханова



***«Кто выиграл время, тот
выиграл все»
Ж. Мольер***

Тайм-менеджмент — технология организации времени и повышения эффективности его использования

Преимущества:

- ✓ Повышает производительность
- ✓ Экономит время
- ✓ Не даёт забыть про важные дела
- ✓ Даёт чёткое представление того, что необходимо сделать
- ✓ Позволяет сделать всё в срок
- ✓ Уменьшает количество испытываемого стресса

Инструментарии тайм-менеджмента

СРОЧНЫЕ, ВАЖНЫЕ <ul style="list-style-type: none">- сдать ноутбук в ремонт- исправить ошибки на сайте- завершить проект	СРОЧНЫЕ, НЕВАЖНЫЕ <ul style="list-style-type: none">- позвонить деловому партнеру- сходить на "планёрку"- убрать квартиру- купить продукты
НЕСРОЧНЫЕ, ВАЖНЫЕ <ul style="list-style-type: none">- сходить в спортзал- посмотреть онлайн-курс- прочитывать книгу- подготовиться к презентации	НЕСРОЧНЫЕ, НЕВАЖНЫЕ <ul style="list-style-type: none">- обновить ленту новостей- купить новые кроссовки- посмотреть сериал

Метод Эйзенхауэра



Метод лягушки



Метод слона

Основные

принципы:

- Планирование
- Формулирование результата
- Планирование отдыха
- Расстановка приоритетов и фокусировка на главном

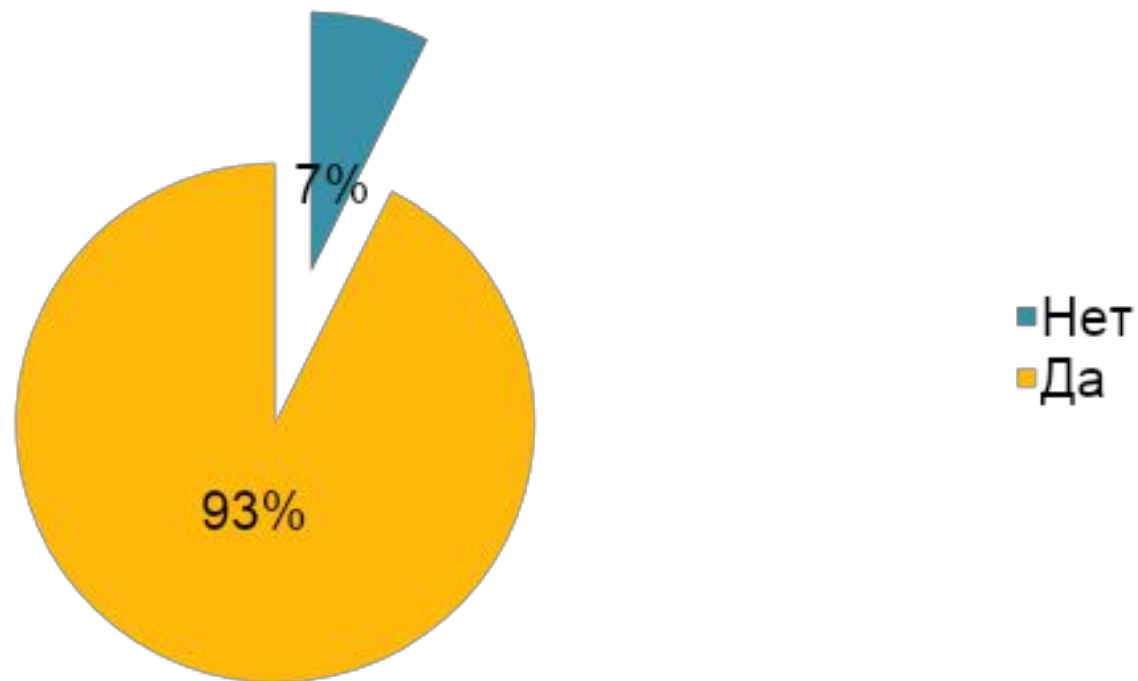
Основные правила:

- Актуализация
- Не создавай множество списков
- Не более 10 дел
- Мотивируй себя
- Выполняй всё и доводи до конца

Главное дисциплина

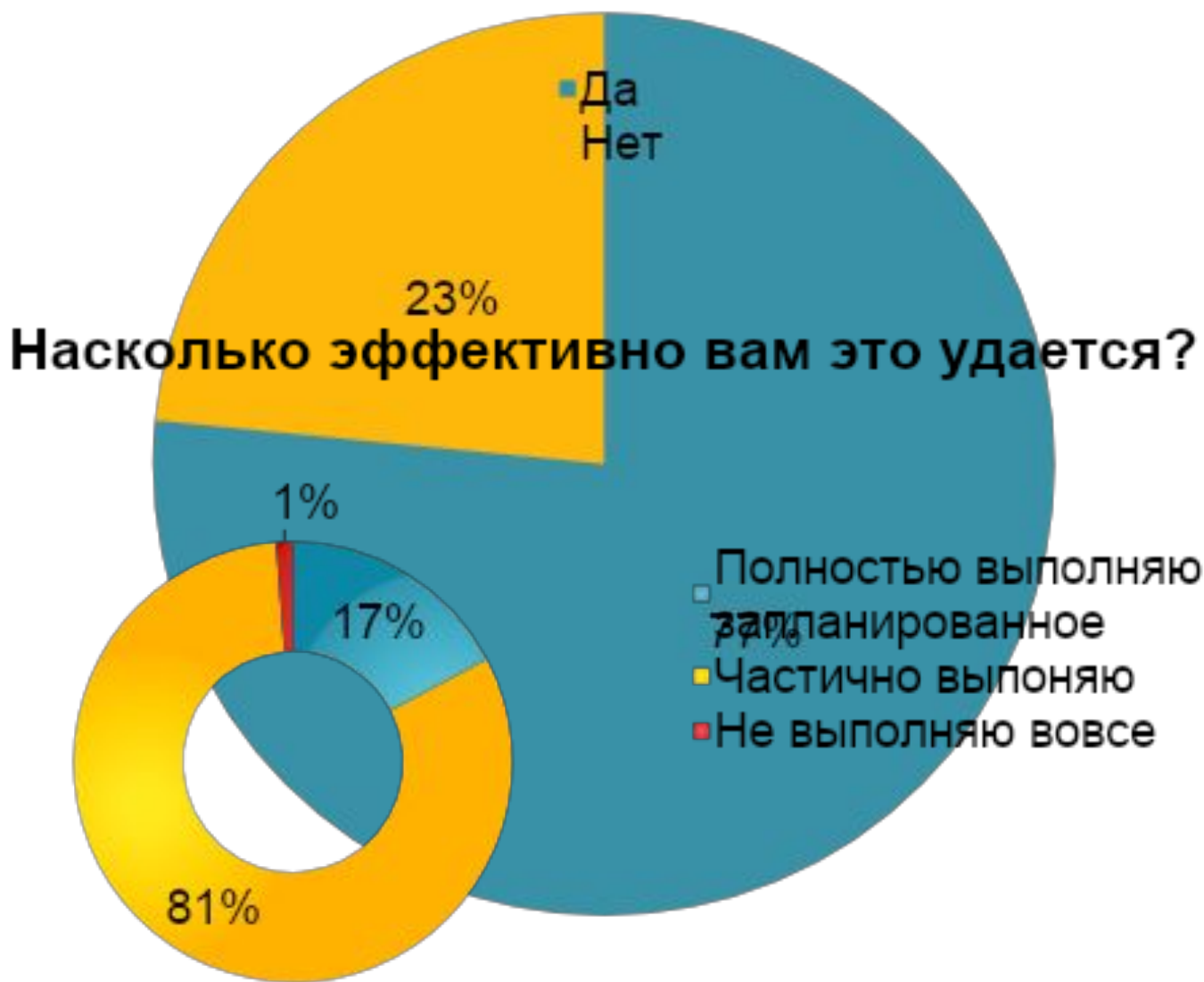


Знаете ли Вы, что такое тайм-менеджмент?

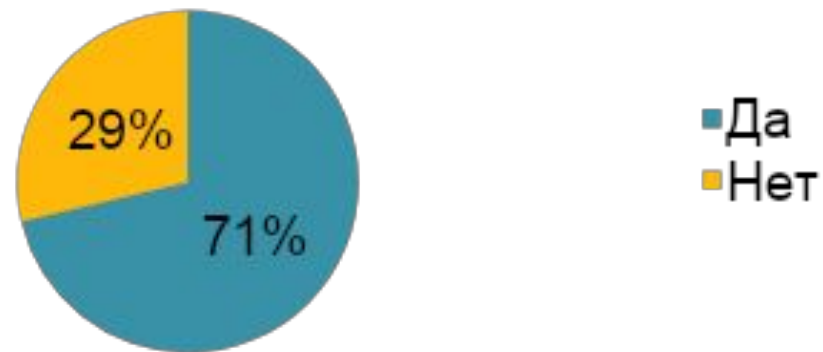


***Тайм-менеджмент** — технология организации времени и повышения эффективности его использования

Планируете ли вы свое время?



Поддерживаете ли вы свое здоровье?



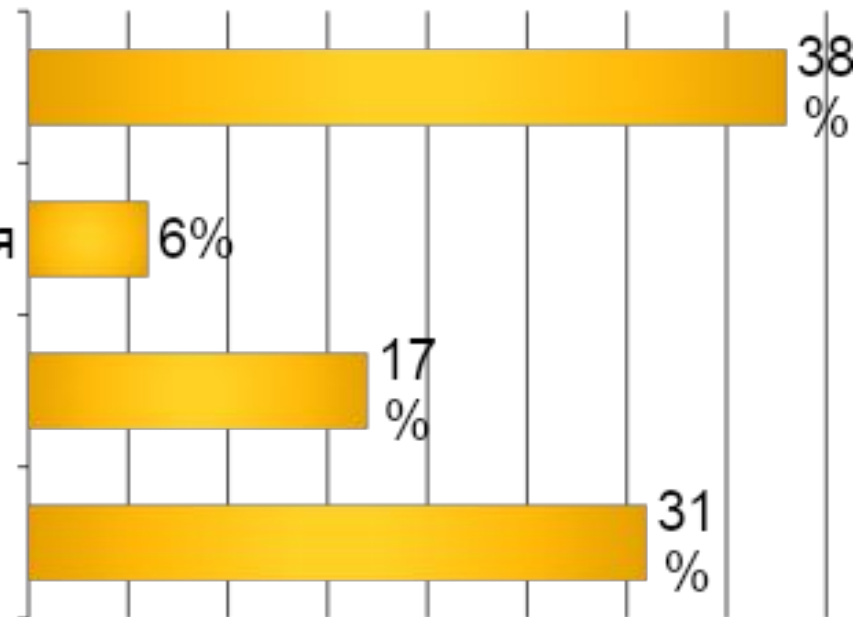
По каким причинам вы этого НЕ делаете?

Нет

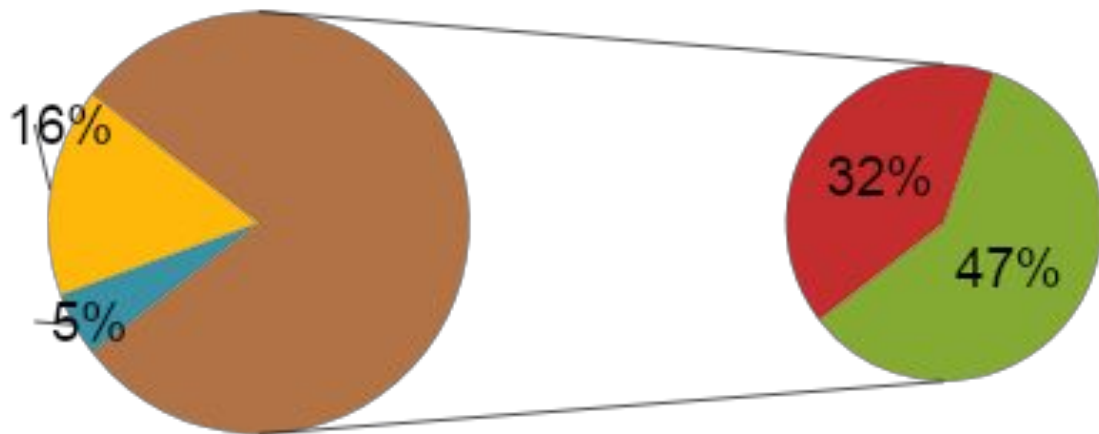
умение планировать своё время

хватка денежных средств

хватка свободного времени

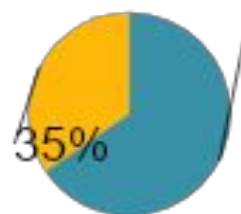


Если бы вы знали о бесплатных физических занятиях, стали бы их посещать?



- Уже посещаю
- Нет
- Да
- Если найдётся время

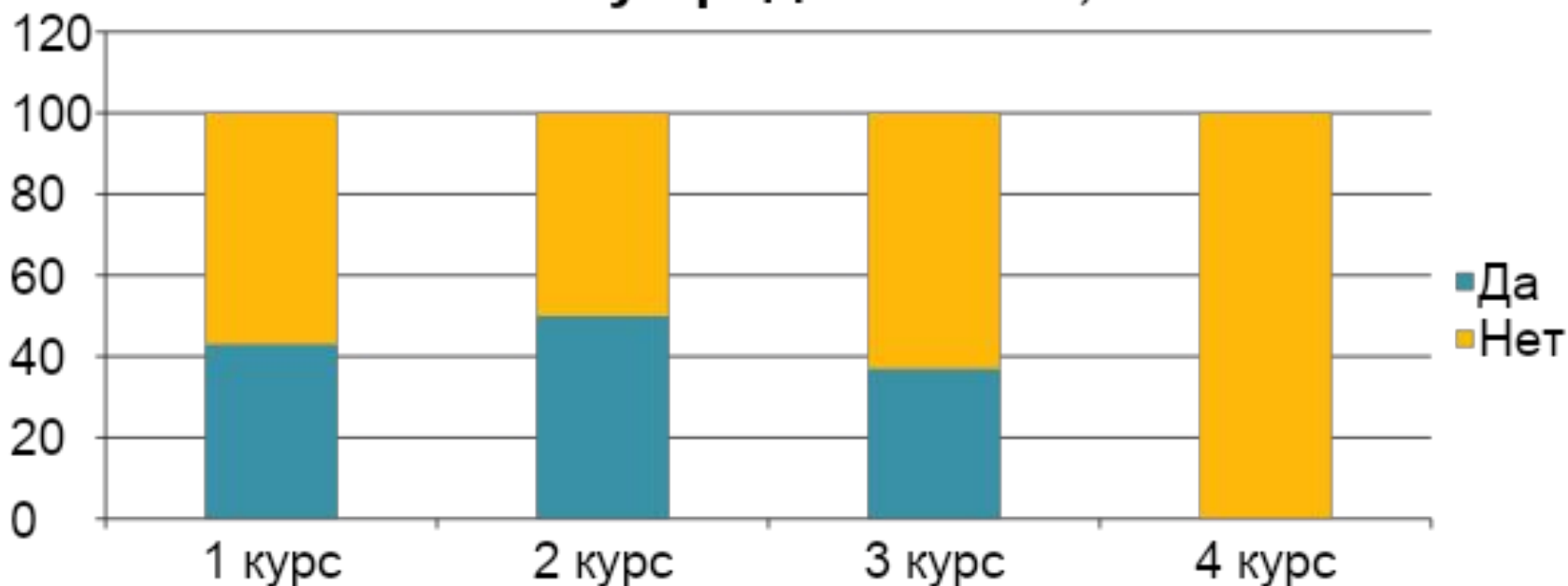
Поддержали бы вы идею введения 3-минутного перерыва на лекции/семинаре с целью проведения небольшой разминки?



65%

■ Скорее нет
■ Скорее да

Отношение студентов различных курсов к нашему предложению, %





Растяжка

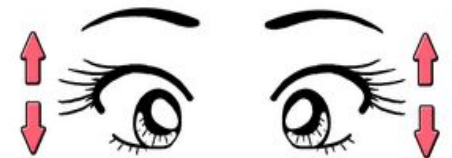


Практические рекомендации

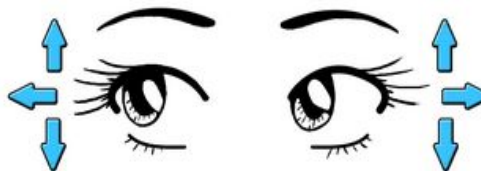
Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.



Упражнения для кистей рук

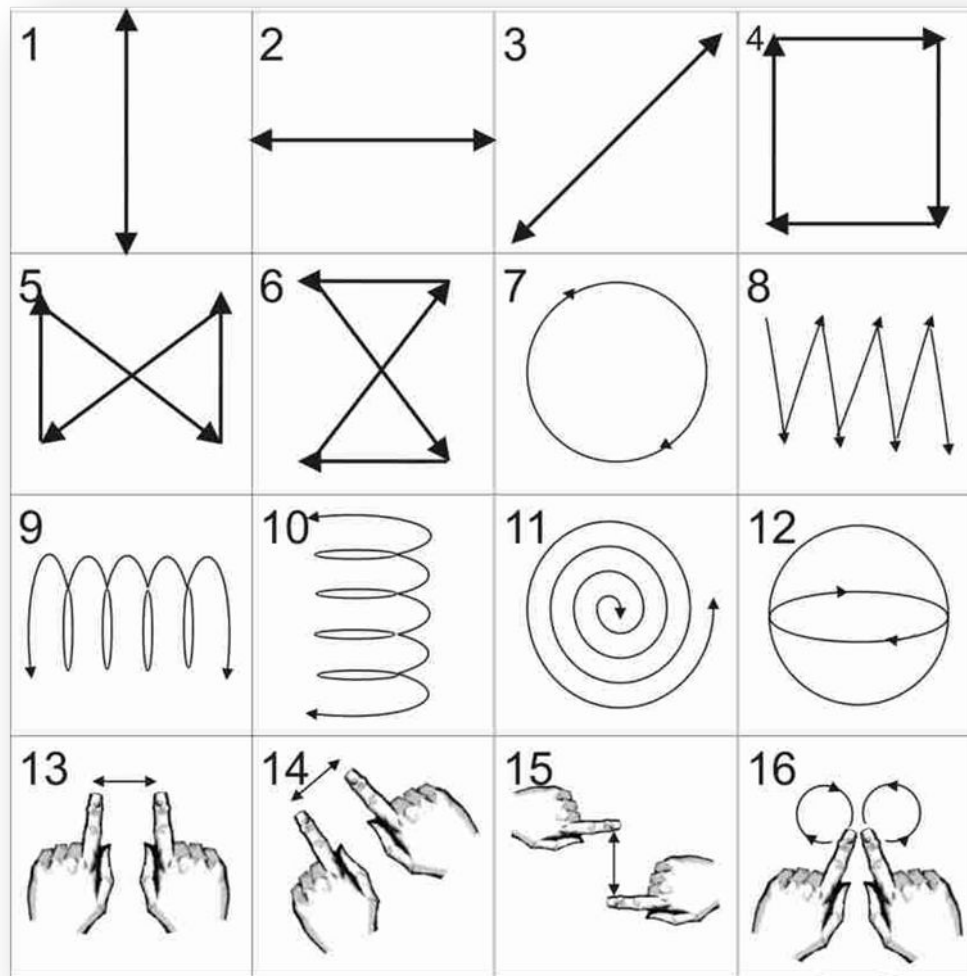


Упражнения для спины

Практические рекомендации

Упражнения для шеи







Список рекомендаций

Брошюры с информацией и упражнениями


ТОП-10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО РАБОТАЕТ В ОФИСЕ




ГДЕ ТАЛИЮ БУДЕМ ДЕЛАТЬ?
Ноги вытянуть, поставить на пятки. Покрутитесь в разные стороны. Сделайте наклоны вперед и назад. Спину держите прямо - это важно.




ЭТО НАМ ПО ПЛЕЧУ!
Сядьте ровно. Поднимите плечи 20 раз. Затем по 10 вращений плечами вперед и назад.




ПОТЯГУШКИ
Закройте глаза и откиньтесь на спинку кресла. Максимально расслабьтесь и начинайте «сползать». Затем поднимаем руки за голову и максимально прогибаем спину в области лопаток. Встаем, делаем «замок» и тянемся, сводя лопатки. В конце обнимите себя руками.




ВСЕ ДЛЯ НОГ
Сядьте ровно, ноги на полу, угол в колене - 90 градусов. Поднимите ноги на носочки, сосчитайте до пяти и опустите на пятки. Сделайте два подхода по 10 повторений.




ПО РУКАМ!
Несколько раз сожмите кулаки, старайтесь сильнее распырить пальцы.





СИЛЬНЫЙ ПРЕСС
Сядьте на край стула, вытяните ноги. Понемногу поднимайте колени к животу. Старайтесь не опускать ноги на пол. Выполните 10 повторов на каждую ногу.



ПОЛНЫЙ НАБОР
Возьмитесь за края стула и отжимайтесь, как будто садитесь мимо. И так 10 раз.







Редактор: Татьяна Гладкова

Массовое информирование студентов о секциях и проводимых занятиях

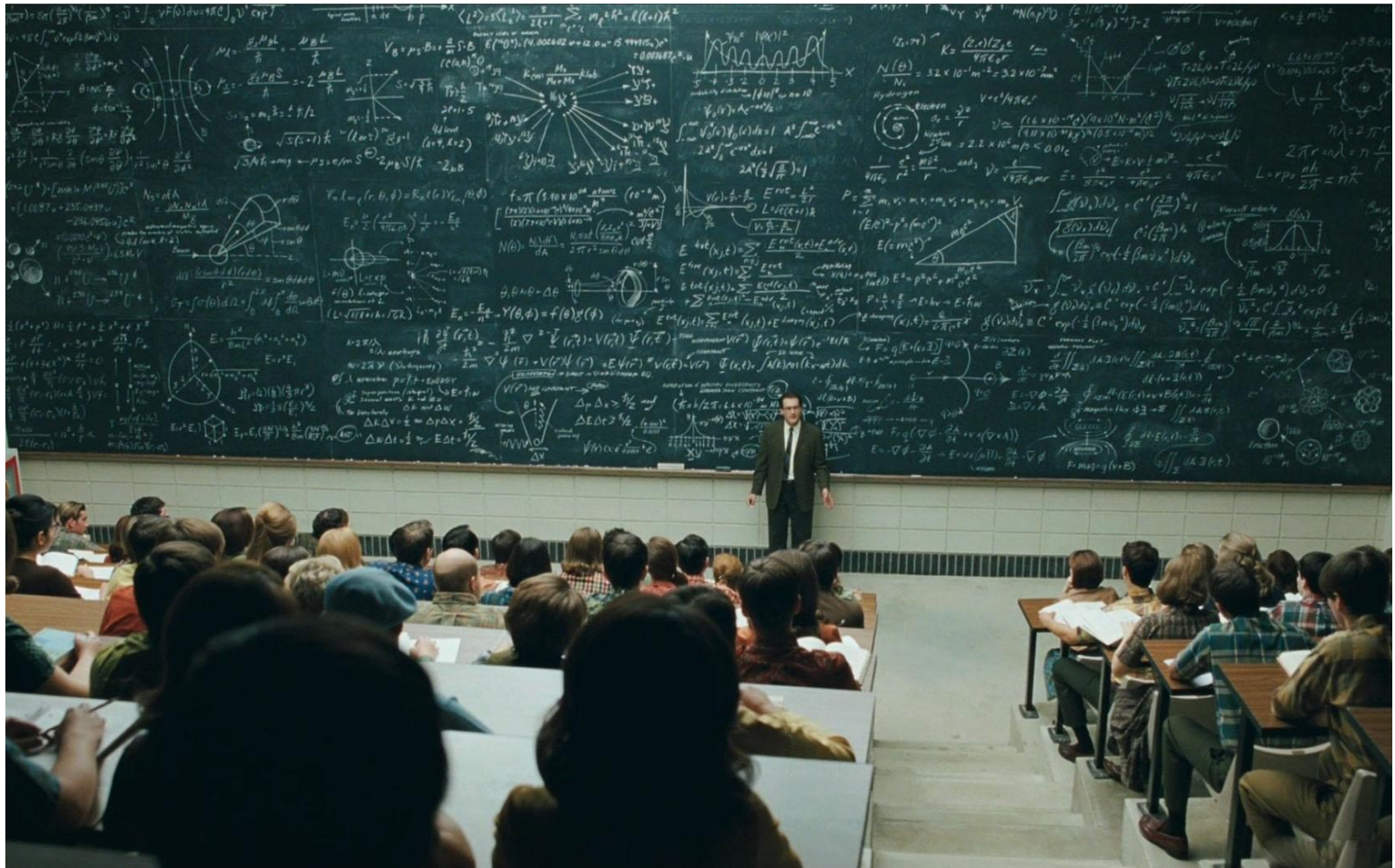


Утренняя зарядка



ТОВАРИЩИ, НА ЗАРЯДКУ!

Разбиение учебного занятия для небольшого перерыва



Установка боксов для физической активности



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Времени - много!
Главное - его найти!

