

## СОВЕТЫ

## УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ ИСПОЛЬЗУЮТ ВРЕМЯ ПРАВИЛЬНО

ЕЛИЗАВЕТА ДЕМЧЕНКОВА

Задумывались ли вы, на что тратите своё время? Всегда ли его вам хватает? «По статистике на 2021 год, 59,5% людей проводят в телефоне в среднем по семь-восемь часов: это полный рабочий день. 40% людей проводят в компьютере по 8-9 часов в день», – сообщает Росстат. Мы настолько стали погружены в виртуальную реальность, что совершенно забыли об отдыхе, хобби и многих других простых вещах. Можно ли вообще совмещать работу, увлечения и отдых без ущерба для каждой сферы? Конечно! Можно совмещать любые виды деятельности и всё равно успевать всё. Ну или по крайней мере многое.

Для этого вам придётся ввести в свой лексикон новое слово – «тайм-менеджмент». Тайм-менеджмент – «управление временем» – это, проще говоря, совокупность техник, которые помогают правильно распределять силы и время для большей эффективности в работе. И неважно, сколько её. Если будете придерживаться поставленного плана – вам море по колено.

Рассказываем об эффективных методах, которые позволят вам сделать вашу жизнь проще.

## МЕТОД «ПОМИДОРА»



Самый интересный метод. Его суть состоит в том, чтобы ровно 25 минут

сидеть за работой, при этом ни на что не отвлекаясь. После человек отдыхает 5 минут и по истечении времени вновь возобновляет работу также на 25 минут. Рекомендуют через каждые четыре подхода делать перерыв в 30 минут.

## МЕТОД «90 НА 30»



Система походит на метод «помидора» – работа и отдых. Однако в этом случае немного проще: 90 минут мы интенсивно работаем, а 30 минут, соответственно, отводится на отдых.

## МЕТОД ВРЕМЕННЫХ БЛОКОВ

- 10:00–12:00. Написать отчёт
- 12:30–13:30. Проверить почту, ответить заказчикам
- 14:00–14:30. Сходить в магазин
- 15:00–17:30. Сделать проект
- 18:00–19:00. Убраться дома

Самая простая техника. Это похоже на обычный список дел на день, выделенный дополнительно временем. К примеру, в 7 часов утра мы встаём, в 8 часов идём в школу и так далее.

## МЕТОД «ДЕВЯТИ ДЕЛ» / ПРИНЦИП «1–3–5»



Это повседневная схема. Она достаточно проста: за день нужно завершить одно большое дело, три средних и пять небольших.

К этому методу можно добавить принцип «трёх дел» – на деле ровно

то же самое, что и метод «девяти дел», только здесь идёт деление на три важных дела, а остальное – мелочи жизни.

## МЕТОД FRESH OR FRIED: ПЛАНЕР



Вечером, перед сном, составьте плановый список на следующий день, при этом главное – поместить все важные дела в начало дня, поскольку мозг здорово и свежо работает утром, нежели днём или вечером. Выполняйте поставленные перед собой задания, а с наступлением вечера составьте новый список дел.

Запомните, все схемы заработают только тогда, когда вы сами захотите изменить свой распорядок, быстро и чётко выполнять задачи и достигать целей. Поэтому смело идите только вперёд, не откладывайте всё на завтрашний день и правильно распределяйте время. Помните, успешные люди используют время правильно.



## КОРОЛЁВ ТВ

- 07.15, 09.45, 13.30, 01.10 Новости 16+
- 07.30 Д/ц «Непростые вещи» 12+
- 08.00, 15.00 Х/с «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА» 16+
- 09.00, 20.20 «Мультстрана» 0+
- 10.00 Х/с «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС» 16+
- 11.00 Д/ц «Мировой рынок» 12+
- 11.50 Д/ц «Эпидемия» 12+
- 12.30 Х/с «ОПАСНЫЕ СВЯЗИ» 16+
- 14.10 «Удиви меня» 12+
- 16.00 Х/с «ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ» 16+
- 17.00 Х/ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ В БУРГУНДИЮ» 16+
- 19.00 Х/с «ГУРЗУФ» 12+
- 20.00, 22.00 «Мой город» 16+
- 21.00 Д/ц «Это лечится» 12+
- 21.25 Д/ц «Клинический случай» 12+
- 22.20 Х/ф «БЫТЬ АСТРИД ЛИНДГРЕН» 16+
- 00.20 Х/с «СВИДЕТЕЛИ» 16+

## ПЕРВЫЙ

- 05.00, 09.25 Доброе утро 12+
- 09.00, 12.00, 15.00 Новости
- 09.50 Жить здорово! 16+
- 10.55, 01.45 Модный приговор 6+
- 12.15, 17.00 Время покажет 16+
- 15.15, 02.35 Давай поженимся! 16+
- 16.00, 03.15 Мужское / Женское 16+
- 18.00 Вечерние новости
- 18.40 Человек и закон 16+
- 19.45 Поле чудес 16+
- 21.00 Время
- 21.30 Голос - 10 лет. Юбилейный концерт в Кремле 12+
- 23.40 Вечерний Ургант. Ciao, 2021 г.! 16+
- 01.00 Наедине со всеми 16+
- 04.35 Россия от края до края 12+

## РОССИЯ 1

- 05.00, 09.30 Утро России
- 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время

- 09.55 О самом главном 12+
- 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
- 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
- 12.40, 18.40 60 минут 12+
- 14.55 Т/с «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ» 12+
- 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
- 21.20 Т/с «СКЛИФОВСКИЙ» 16+
- 01.45 Х/ф «РОДНЫЕ ПЕНАТЫ» 12+

## ТВЦ

- 06.00 Настроение
- 08.10 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД» 12+
- 10.05, 11.50 Х/ф «ДЕВИЧИЙ ЛЕС» 12+
- 11.30, 14.30, 17.50 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 10 самых... Чужой голос 16+
- 15.40 Муз/ф «Будущее, созданное культурой» 6+
- 16.55 Д/ф «Актёрские драмы. Теряя рассудок» 12+
- 18.10 Х/ф «ЗАЛОЖНИКИ» 12+
- 20.00, 02.40 Х/ф «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ СОЛНЦЕМ» 12+
- 22.00 В центре событий 16+
- 23.10 Д/ф «Семён Альтов. Юмор с каменным лицом» 12+
- 00.05 Д/ф «Владимир Высоцкий. Не сыграно, не слето» 12+
- 00.55 Х/ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ» 0+
- 02.25 Петровка, 38 16+
- 04.10, 04.50 Битва за наследство 12+

## НТВ

- 05.20 Т/с «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
- 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
- 08.25, 10.25 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
- 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
- 14.00 Место встречи 16+
- 16.45 За гранью 16+
- 17.55 Жди меня 12+
- 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» 16+
- 23.20 Своя правда 16+
- 01.15 Х/ф «БОЙ С ТЕНЬЮ» 16+
- 03.30 Т/с «СХВАТКА» 16+

## РОССИЯ К

- 06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.10 Новости культуры 16+
- 06.35 Пешком... 12+
- 07.05 Правила жизни 12+
- 07.35 Д/ф «Тайны Нила» 12+
- 08.35 Цвет времени 12+
- 08.45 Х/ф «ПРОСТИ НАС, САД...» 12+
- 10.20 Х/ф «АКТРИСА» 0+
- 11.50 Д/ф «Борис Покровский. Недосказанное» 12+
- 12.45 Х/ф «РОССИЯ МОЛОДАЯ» 0+
- 13.50 Власть факта 12+
- 14.30 Д/ф «Павел Флоренский. Русский Леонардо» 12+
- 15.05 Письма из провинции 12+
- 15.35 Энигма. Софья Иончева 12+
- 16.15 Х/ф «НЕМУХИНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ» 12+
- 17.25, 01.25 Легендарные концерты в историческом зале 12+
- 18.45 Царская ложа 12+
- 19.45 Линия жизни 12+
- 20.40 Х/ф «МАКАРОВ» 12+
- 22.20 2 Верник 2 12+
- 23.30 Х/ф «КОЛЛЕКЦИОНЕР» 18+
- 02.50 М/ф «Дочь великана» 12+

## ДОМАШНИЙ

- 06.30, 06.20 6 кадров 16+
- 06.40, 05.05 По делам несовершеннолетних 16+
- 08.45 Давай разведемся! 16+
- 09.50, 03.25 Тест на отцовство 16+
- 12.00, 02.35 Т/с «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
- 13.05, 01.35 Т/с «ПОРЧА» 16+
- 13.35, 02.05 Т/с «ЗНАХАРКА» 16+
- 14.10, 01.00 Т/с «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
- 14.45 Х/ф «НАСЕДКА» 16+
- 19.00 Х/ф «ДОЧКИ» 16+
- 23.05 Т/с «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР» 16+
- 05.55 Домашняя кухня 16+

## РЕН-ТВ

- 05.00, 06.00, 09.00 Документальный проект 16+
- 07.00 С бодрым утром! 16+
- 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
- 11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
- 12.00, 16.00, 19.00 112 16+
- 13.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным 16+

- 14.00, 04.30 Невероятно интересные истории 16+
- 15.00 Д/ф «Засекреченные списки» 16+
- 17.00 Тайны Чапман 16+
- 18.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 20.00 Х/ф «НАЁМНИК» 16+
- 22.05 Х/ф «24 ЧАСА НА ЖИЗНЬ» 16+
- 00.00 Х/ф «АДВОКАТ ДЬВЯВОЛА» 16+
- 02.35 Х/ф «ПАДШИЙ» 16+

## СТС

- 06.00 Ералаш 0+
- 06.05 М/с «Три кота» 0+
- 06.15 М/с «Драконы. Защитники Олуха» 6+
- 07.00 М/с «Том и Джерри» 0+
- 09.00 Х/ф «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. ВОЙНА» 16+
- 11.45 Уральские пельмени. СмехBook 16+
- 13.05 Шоу «Уральских пельменей» 16+
- 21.00 Х/ф «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ» 16+
- 23.15 Х/ф «БЫСТРЕЕ ПУЛИ» 18+
- 01.10 Х/ф «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА» 16+
- 03.40 Т/с «ВОРОНИНЫ» 16+
- 05.35 6 кадров 16+

## ТНТ

- 07.00, 07.30 ТНТ. Gold 16+
- 07.55, 08.25, 09.00, 09.30, 10.00 Т/с «ИНТЕРНЫ» 16+
- 10.30, 11.00, 11.30, 12.00 Х/ф «ПОЛЯРНЫЙ» 16+
- 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30 Т/с «САШАТАНЯ» 16+
- 15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «УНИВЕР» 16+
- 17.00 Я тебе не верю 16+
- 18.00, 19.00 Однажды в России. Спецдайджест 16+
- 20.00 Однажды в России 16+
- 21.00 Комеди Клуб 16+
- 22.00, 04.50, 05.40 Открытый микрофон 16+
- 23.00 Импровизация. Команды 16+
- 00.00 Такое кино! 16+
- 00.30 Х/ф «ЖИЗНЬ ХУЖЕ ОБЫЧНОЙ» 16+
- 02.15, 03.05 Импровизация 16+
- 04.00 Comedy Баттл. Суперсезон 16+
- 06.30 ТНТ. Best 16+

## ПЯТЫЙ

- 05.00, 09.00, 13.00 Известия 16+
- 05.35, 06.20, 07.10, 08.05, 09.25, 10.25, 11.20, 12.15, 13.25, 13.40, 14.40, 15.35, 16.35 Т/с «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+

- 17.30, 18.30 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ-4» 16+
- 19.25, 20.20, 21.15, 22.00, 22.55, 00.45, 01.35, 02.20, 02.55, 03.35, 04.10, 04.45 Т/с «СЛЕД» 16+
- 23.45 Светская хроника 16+

## 360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00, 12.00, 20.00 Новости 360
- 07.00 Мультфильмы 6+
- 09.30, 10.30 Вкусно 360 12+
- 11.30 Самое вкусное 12+
- 12.30, 13.20, 14.20 Т/с «ТАК НЕ БЫВАЕТ» 16+
- 15.10, 16.10, 20.30, 21.25 Т/с «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР» 12+
- 17.10 Вкусно, как в кино 12+
- 17.35, 00.20 Зима в Подмосковье 12+
- 18.10, 19.05, 22.25, 23.20 Т/с «АНГЕЛ В СЕРДЦЕ» 16+
- 00.50 Взрослые люди 16+
- 01.45 Самое яркое 16+

## ЗВЕЗДА

- 05.50 Т/с «ЗНАХАРЬ» 16+
- 07.50, 09.20, 13.25 Т/с «УЗНИК ЗАМКА ИФ» 12+
- 09.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня 16+
- 14.00 Военные новости 16+
- 14.05, 18.40, 21.25 Т/с «ОТЛИЧНИЦА» 16+
- 23.10 Десять фотографий 12+
- 00.00 Х/ф «ЧИНГАЧУК - БОЛЬШОЙ ЗМЕЙ» 12+
- 01.40 Х/ф «БЕЗ ОСОБОГО РИСКА» 12+
- 02.55 Т/с «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ» 12+

## РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 00.35, 15.45 Х/ф «ПИКОВАЯ ДАМА» 16+
- 02.05 Х/ф «ОДНОКЛАССНИЦЫ» 16+
- 03.15 Х/ф «ДОМОВОЙ» 6+
- 04.50, 23.45 Х/ф «ЧЕМПИОНЫ» 12+
- 06.30 Х/ф «НЕУЛОВИМЫЕ» 16+
- 08.00 Х/ф «КИСЛОРОД» 16+
- 09.25 Х/ф «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ» 12+
- 11.00 Х/ф «НЕУЛОВИМЫЕ» 16+
- 12.25 Х/ф «СТОРОЖ» 16+
- 14.15 Х/ф «НЕУЛОВИМЫЕ» 16+
- 17.25 Х/ф «КОРПОРАТИВ» 16+
- 19.05 Х/ф «НЕУЛОВИМЫЕ» 16+
- 20.40 Х/ф «ЛОВИ МОМЕНТ» 16+
- 22.00 Х/ф «НЯНЬКИ» 16+

## ТВЗ

- 06.00, 05.45 Мультфильмы 0+
- 09.30, 10.05, 10.40, 11.15 Т/с «СЛЕПАЯ» 16+
- 11.50 Новый день 16+
- 12.25, 13.00, 13.35, 15.45, 16.20, 16.55 Т/с «ГАДАЛКА» 16+
- 14.10 Т/с «ЗНАКИ СУДЬБЫ» 16+
- 14.40 Мистические истории 16+
- 17.25, 18.00, 18.30, 19.00 Т/с «УИДЖИ» 16+
- 19.30 Х/ф «ФИНАЛЬНЫЙ СЧЁТ» 16+
- 21.30 Х/ф «В ОСАДЕ» 16+
- 23.45 Х/ф «ШУТКИ В СТОРОНУ. МИССИЯ В МАЙАМИ» 16+
- 01.45 Х/ф «ЭВЕРЛИ» 18+
- 03.15, 04.00, 04.45 Т/с «ДНЕВНИК ЭКСТРАСЕНСА СФАТИМОЙ ХАДУЕВОЙ» 16+

## МАТЧ-ТВ

- 06.00, 09.00, 12.30, 15.05, 18.50, 22.30 Новости
- 06.05, 15.10, 18.55, 21.55, 01.00 Все на Матч! Прямой эфир
- 09.05, 12.35, 04.00 Специальный репортаж 12+
- 09.25 Х/ф «ФАРТОВЫЙ» 16+
- 11.30 «Есть тема!» Прямой эфир
- 12.55 Х/ф «ЯРОСЛАВ» 16+
- 15.50 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Женщины. Прямая трансляция из Италии
- 18.05 Смешанные единоборства. UFC. Каб Свонсон против Артёма Лобова. Трансляция из США 16+
- 19.25 Мини-футбол. Чемпионат Европы. Россия - Словакия. Прямая трансляция из Нидерландов
- 21.05 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) - «Милан» (Италия). Прямая трансляция
- 22.35 Точная ставка 16+
- 22.55 Футбол. Чемпионат Франции. «Лион» - «Сент-Этьен». Прямая трансляция
- 01.35 Есть тема! 12+
- 01.55 Смешанные единоборства. UFC. Гига Чикадзе против Кельвина Каттара. Трансляция из США 16+
- 03.55 Новости 0+
- 04.15 Х/ф «ВЫШИБАЛА» 16+