

# ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЗДОРОВЬЯ

---



Вартик Юлия Александровна  
к.м.н., преподаватель кафедры  
государственного и муниципального  
управления АФ РАНХиГС





aufstehen



das Bett machen



die Zähne putzen  
[bürsten, reinigen]



sich (D) die Hände  
abwaschen



sich rasieren



sich duschen



das Frühstück machen  
(vorbereiten)



frühstücken  
(zu Mittag/Abend essen)



abwaschen/  
das Geschirr  
waschen



sich anziehen



die Haare machen



sich schminken



zur Arbeit gehen  
(fahren)



die Arbeitspause haben/  
sich mit den Freunden treffen



einkaufen



/sauber  
machen/aufräumen



staubsaugen



waschen



bügeln

- 1. Спать** лучше всего с **21.30 до 0.30**, в эти часы организм отдыхает лучше всего и это время можно умножить на 2
- 2. Вставать** лучше всего в **5.00-5.30** утра. В это время начинает поступать энергия, понижаться уровень кортизола (гормона стресса) и самое время начать заниматься подготовкой организма к работе: умыться, почистить зубы и язык, выпить стакан воды, сделать гимнастику, заняться йогой, медитацией
- 3. С 5.00 до 7.00** утра - самая мощная **энергия творчества**. В это время начинаем работать, заниматься творчеством и пр. Гарантирована высокая работоспособность и большое количество новых идей и мыслей
- 4. С 7.00 до 9.00** – интенсивность творческой энергии уменьшается на 1/3
- 5. С 9.00 до 12.00** творческая энергия понемногу начинает идти на спад. Это время имеет смысл использовать для важных обсуждений, мозговых штурмов и прочей созидательной активности
- 6. До 18.00** – текущие процессы
- 7. Время с 18.00 до 21.00** лучше всего посвятить семье, близким людям, друзьям или тренировкам
- 8. В выходные режим менять не рекомендуется**

## Обязательными составляющими режима дня должны быть:

- **Труд** – физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;
- **Отдых** – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;
- **Приемы пищи** – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;
- **Личная гигиена** – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;
- **Время на саморазвитие и совершенствование** – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).

## Правило №1

- Планирование следующего дня с вечера

## Правило №2

- Формулировка целей и задач согласно системе SMART

## Правило №3

- Расстановка задач и целей по важности и срочности

## Правило №4

- Планирование отдыха, смена рода деятельности

## Правило №5

- Письменная фиксация идей

# Цели, которые не соответствуют требованиям SMART – есть мечта.

Р. Акофф

# S

Specific

**КОНКРЕТНЫЕ**



Вместо обычного «хочу то-то» прописывайте конечный результат цели со всеми деталями.

# M

Measurable

**ИЗМЕРИМЫЕ**



Используйте цифры или другие точные данные, чтобы сделать цель измеримой для оценки результата.

# A

Attainable

**ДОСТИЖИМЫЕ**



Ставьте задачи, которые вам по силам. Не задирайте планку слишком высоко.

# R

Relevant

**ЗНАЧИМЫЕ**



Спросите себя: «Зачем мне это?» Может, цель нужно переформулировать или она вообще лишняя.

# T

Timebound

**С ЧЕТКИМИ СРОКАМИ**



Ставьте срок, к которому вы планируете достичь цели. Это стимулирует и не дает расслабиться.

I	СРОЧНО - ВАЖНО	С	В	II	НЕ СРОЧНО - ВАЖНО	С	В
Сектор кризисов		✓	✓	Сектор качества			✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Критические ситуации</li> <li>● Неотложные проблемы</li> <li>● Проекты с горящими сроками</li> <li>● Срочные дела с высоким приоритетом, требующие вашего немедленного участия в преодолении кризиса</li> </ul>		<p><i>Результаты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Управление в условиях кризиса</li> <li>● Стресс</li> <li>● "Перегорание"</li> <li>● "Тушение пожаров" и "Вечный бой"</li> <li>● Разрушение жизни</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Профилактика</li> <li>● Прояснение ценностей</li> <li>● Планирование</li> <li>● Укрепление связей, отношений</li> <li>● Восстановление сил</li> <li>● Поиск новых возможностей</li> </ul>		<p><i>Результаты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Видение, перспектива</li> <li>● Эффективность</li> <li>● Целесообразность</li> <li>● Баланс</li> <li>● Удовлетворенность</li> <li>● Уменьшение количества кризисных ситуаций</li> <li>● Управление жизнью</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Давление окружающих</li> <li>● Ежедневные помехи и отвлечения</li> <li>● Реализация чужих желаний и целей</li> <li>● Распространенные (привычные) виды деятельности</li> <li>● Некоторые заседания</li> </ul>		<p><i>Результаты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Краткосрочный фокус</li> <li>● Ощущение себя в роли "жертвы"</li> <li>● Репутация хамелеона</li> <li>● Представление о бессмысленности целей и планов</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Потери времени</li> <li>● Замешательство</li> <li>● Мелочи, отнимающие время</li> <li>● Праздное времяпрепровождение</li> <li>● Наркотическая зависимость от каких-либо занятий</li> </ul>		<p><i>Результаты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Полная безответственность</li> <li>● Зависимость в основных вопросах от других лиц или организаций</li> <li>● Накопление негативных эмоций, разрушение жизни</li> </ul>	
Призрак сектора кризисов		С	В	Сектор деградации		С	В
III	СРОЧНО - НЕ ВАЖНО	✓		IV	НЕ СРОЧНО - НЕ ВАЖНО		





Календарь

Сегодня



24 - 30 июл 2017

День

Неделя

Месяц

4 дня

Расписание

Ещё



создать

Пн, 7/24

Вт, 7/25

Ср, 7/26

Чт, 7/27

Пт, 7/28

Сб, 7/29

Вс, 7/30

Неделя отношения с собой

июль 2017

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Мои календари

- Коуч-сессии
- Контент-план для со...
- Напоминания
- Практики
- Работа, техническое
- Семейное
- Сон
- Читать/слушать

Другие календари

Добавить календарь друга

Праздники РФ

Время	Пн, 7/24	Вт, 7/25	Ср, 7/26	Чт, 7/27	Пт, 7/28	Сб, 7/29	Вс, 7/30
8AM							
9AM							
10AM	9:30 - 10:30 Статьи на потоке	9:30 - 10:30 Приглашение на трансляцию	9:30 - 10:30 Трансляция	9:30 - 10:30 Статья	9:30 - 10:30 Отзыв	9:30 - 10:30 Аффирмация	9:30 - 10:30 Вопрос
11AM	11 - 12P Завтрак	11 - 12P Завтрак	11 - 12P Завтрак	11 - 12P Завтрак	11 - 12P Завтрак	11 - 12P Завтрак	11 - 12P Завтрак
12PM	12P - 1:30P Саша я						
1PM							
2PM			1:30P - Ответы на вопросы	1:30P - 3P Саша		2P - 3P Наталья 18вотсап	
3PM	2:30P - 4P Марьям сон	2:30P - 4P Марьям сон	2:30P - 4P Марьям сон	2:30P - 4P Марьям сон	2:30P - 4P Марьям сон	2:30P - 4P Марьям сон	2:30P - 4P Марьям сон
4PM	3P - 4P Алсу 12 контакт?	3:30P - 4:30P Стоматолог	3P - Виктория ани		3P - 4P Андрей 18 скаип		
5PM			4P - Трансляция				
6PM							
7PM		7P - 8P Ужин				7P - 8P Ужин	7P - 8P Ужин
8PM	8P - 9P Ужин		8P - 9P Ужин	8P - 9P Ужин	8P - 9P Ужин		
9PM							
10PM	10P - Шепталки/чтение	10P - Шепталки/чтение	10P - Шепталки/чтение	10P - Шепталки/чтение	10P - Шепталки/чтение	10P - Шепталки/чтение	10P - Шепталки/чтение
11PM	11P - 9 Общий сон	11P - 9 Общий сон	11P - 9 Общий сон	11P - 9 Общий сон	11P - 9 Общий сон	11P - 9 Общий сон	11P - 9 Общий сон

Activate Windows  
Go to PC settings to activate Windows

«**Evernote** - это хранилище для любой информации. Вам не нужно задаваться вопросом, на каком устройстве вы сохранили данные — всё хранится в Evernote» (The New York Times)

«**Evernote** - незаменимый инструмент для хранения любых типов заметок и решения рабочих задач» (PC Mag)



# Evernote

Evernote Corporation Работа

Выбор редакции

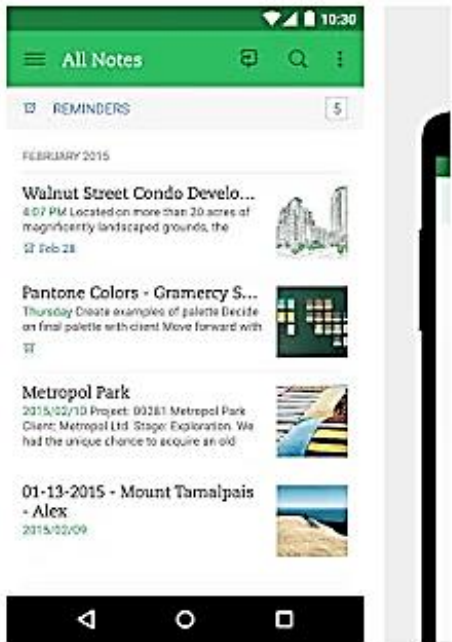
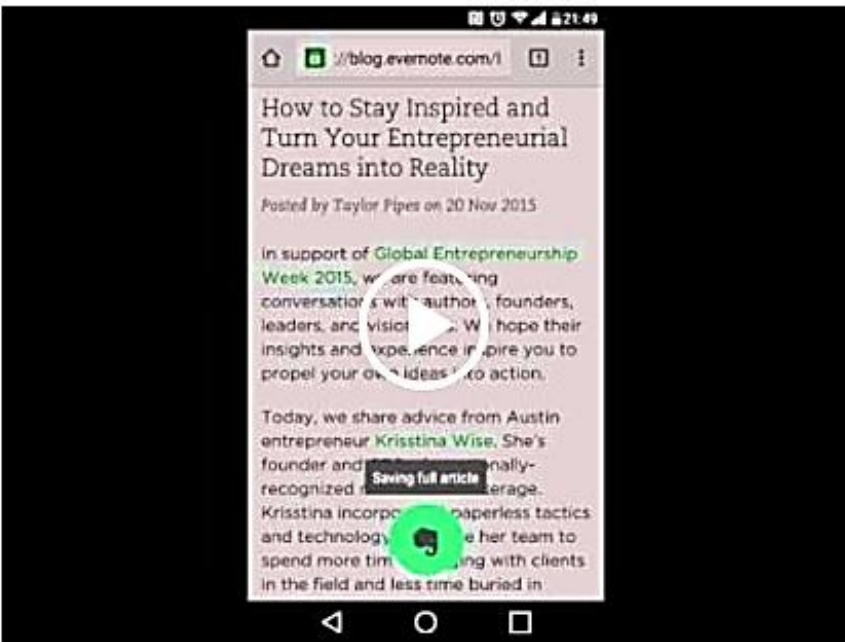
★★★★★ 1 481 625

3+

Поддерживаются покупки в приложении

Добавить в список желаний

Установить



# Better Every Time (iOS)

Здесь достижение целей выглядит, как горная дорога, а каждый шаг в сторону цели открывает новый пейзаж по пути к вершине горы, которая символизирует конечную цель. Приложение бесплатно, но с помощью встроенных покупок можно открыть новый пейзаж и возможность добавлять несколько целей одновременно.



## Better Every Time

Developer: Denim & Steel Interactive

Price: Free<sup>+</sup>



Загрузи...

QR-Code

Track progress towards your goals as a visual journey



Your progress takes you through an imaginative mountain path



Journal with photos and notes to see how you change



Revisit journeys to recall how you can do better



# Weekly (iOS)

Можно создавать несколько целей, следить за статистикой их выполнения и получать напоминания в конце дня и сводную статистику за неделю.



## Weekly - Track frequent tasks

Developer: Simon Nickel

Price: Free



Загрузи...

QR-Code



# Habit List (iOS)

Habit List делает всё то же самое, что и Weekly, но более продвинуто. Если вам нужно функциональное приложение с календарём, подробной статистикой и настраиваемыми уведомлениями, то Habit List подойдёт. Но в отличие от Weekly, за него придётся заплатить.



## Habit List: Build a better you

Developer: Scott Dunlap & Gerard Gualberto

Price: Free<sup>+</sup>



Загрузи...

QR-Code

**Create good habits, build a better you**

**Get motivated with streaks**

**Track your progress, view trends over time**

**Flexible scheduling, daily trackers**

- 4 days per week
- Weekends
- Mon, Wed, Fri
- Every 2-3 days
- Every month
- 8 times per day

**Features**

- Touch ID & Passcode
- Daily and per habit reminders
- Dark Mode
- App icon badges
- Daily trackers
- Custom week start
- Skip and miss options
- Sounds
- Distraction-free design
- Flexible scheduling

# Way of Life (iOS)

Диаграммы со статистикой, настраиваемые напоминания, экспорт в Dropbox и многое другое. Бесплатная версия приложения позволяет создавать 3 цели.



**Way of Life!**

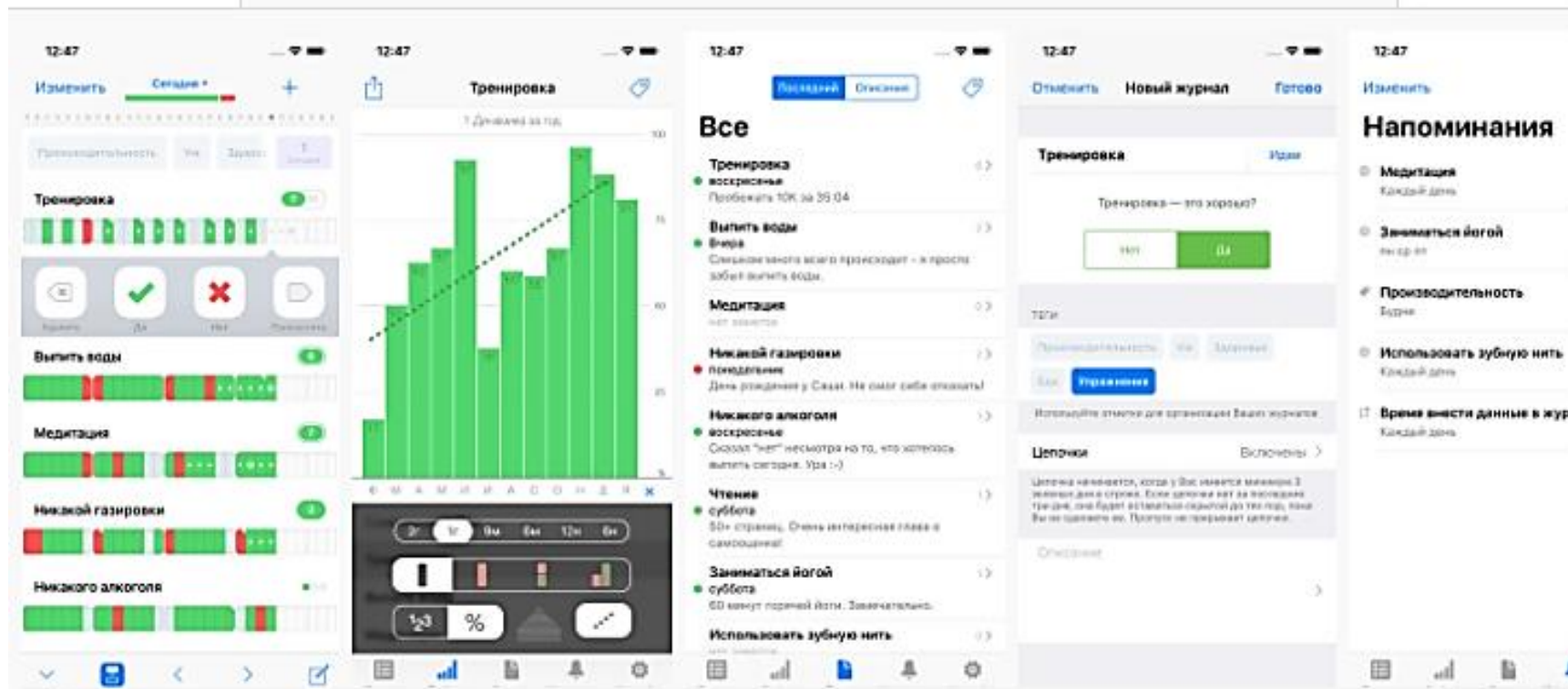
Developer: Way of Life ApS

Price: Free<sup>+</sup>



Загрузи...

QR-Code



# Lift (Android, iOS)

Lift остаётся одним из первооткрывателей в сфере приложений для достижения целей



## Coach.me - Goal Tracking, Habits & Motivation

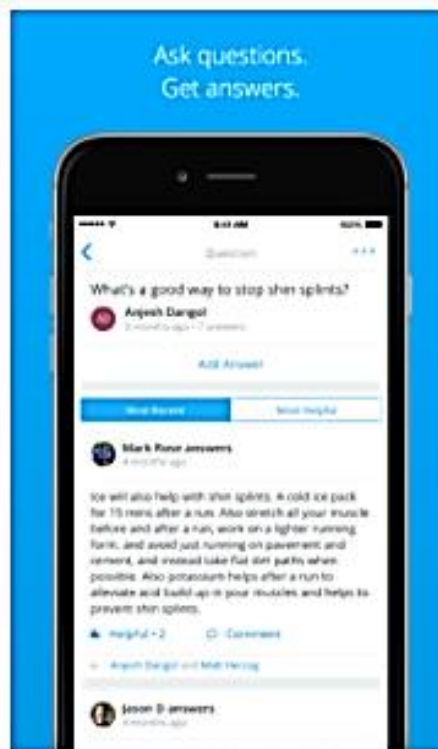
Developer: Lift Worldwide

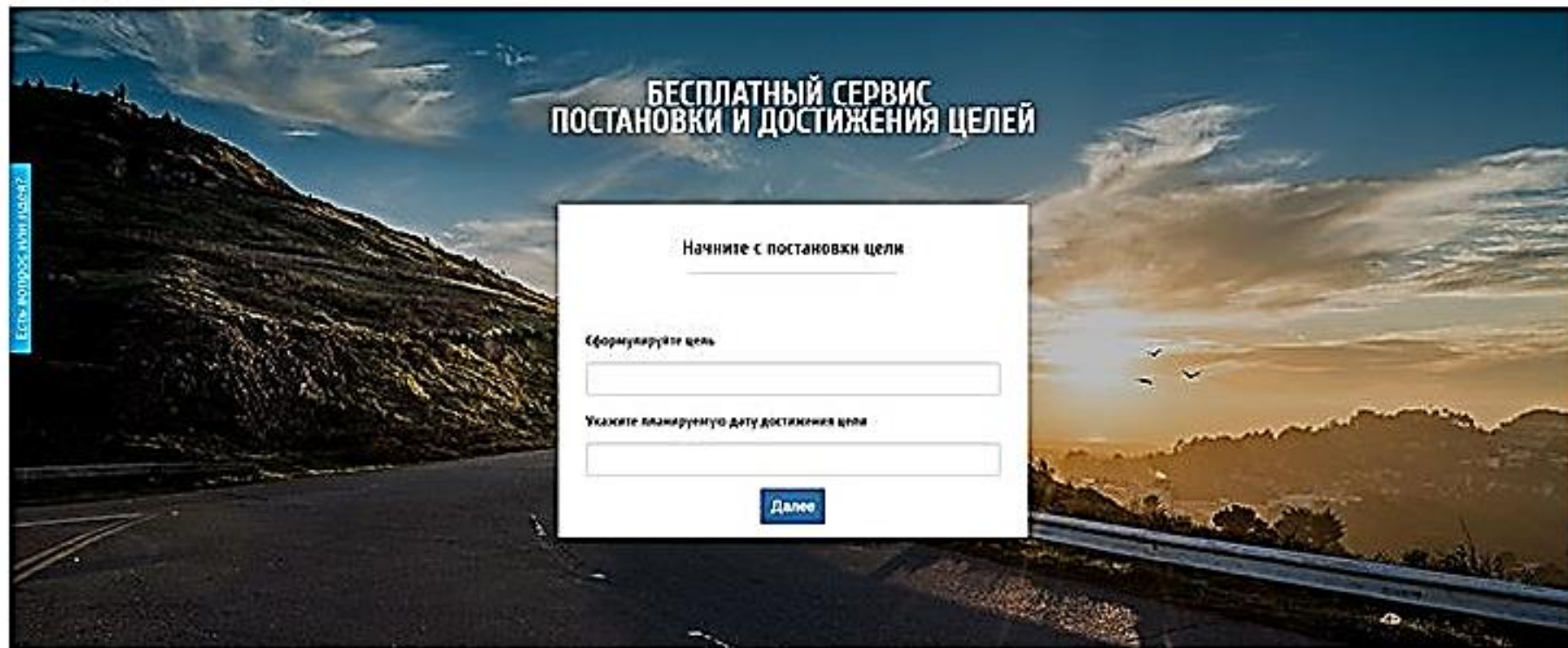
Price: Free



Загрузи...

QR-Code





Полностью бесплатный сайт, который подойдет для ценителей простоты и минимализма. Здесь нет ничего лишнего – вы просто ставите цель, разбиваете ее на несколько мелких задач, указываете сроки выполнения, определяете все возможные пути и варианты достижения желаемого и начинаете двигаться к своей мечте.



# Life Tick

**lifetick**  
Goal setting. Made simple.

**Individual** Family School Business Pricing Help Centre Sign up Login

## Start achieving your dreams today.

Lifetick is web based software that helps you set, track and achieve your goals in life.

Start now for free

### Organise your family

Get everyone involved in your next family goal to create the right environment for success.

Find out more

### Empower your students

There is no better education for young minds than to teach them how to start achieving their own goals.

Find out more

### Motivate your staff

Give your staff the performance lift they need by supporting them in their individual and team goals.

Find out more

В отличие от предыдущего, за полное использование всех возможностей данного сервиса придется платить (подписка обойдется как минимум в 14\$ за месяц), но доступен и бесплатный тариф с минимально доступным функционалом. Те, кто все же решится потратить на подписку свои деньги вряд ли останутся недовольными, поскольку платный аккаунт позволяет воспользоваться мощнейшим функционалом для планирования любых задач.

СОЗДАЕМ БУДУЩЕЕ ВМЕСТЕ

# СЕРВИС ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

Рассказывайте о своих целях и шагах к их достижению,  
обменивайтесь опытом и идеями с единомышленниками.

Присоединиться



Трейлер



Available on the  
App Store

GET IT ON  
Google play

**Покажи родственникам и друзьям дневник своих достижений. Расскажи, как ты крут, своим детям и внукам!**



Возможности



Иди к целям вместе с твоими же, как и ты!



У нас внутренняя система званий. Достигай целей и получай повышение!



Концентрируйся на задаче дня!



Попади в книгу героев YaDo. Проими свои достижения в историю!



Ежемесячно мы выбираем человека месяца. Стань настоящей звездой YaDo!



Участуй в розыгрышах и выиграй iPad, классное путешествие и даже автомобиль!





BEEMINDER

## Beeminder

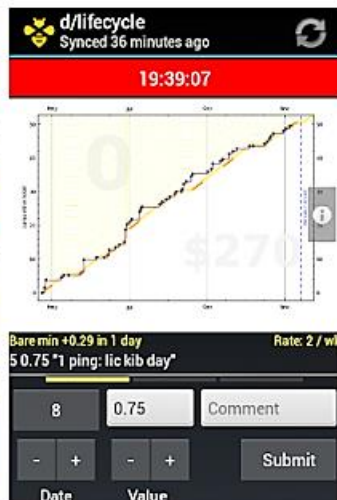
The Beehive Collective of Obtuse Nerd-tastic Tools  
Здоровье и фитнес

★★★★★ 334



Добавить в список желаний

Установить



Сервис **Beeminder** имеет очень важную функцию интеграции с другими спортивными сервисами и девайсами. Например, если вы указываете в качестве цели количество преодоленных на пробежках километров, то вы можете подключить Beeminder к своему аккаунту в RunKeeper и вся ваша беговая информация будет автоматически запрашиваться оттуда. Таким образом можно наладить взаимодействие с Gmail, Trello, RunKeeper, Fitbit и так далее.

В соответствии с поставленной вами целью сервис рисует график ожидаемого прогресса. Если автоматическая подгрузка результатов с одного из поддерживаемых сервисов невозможна, то Beeminder будет по электронной почте интересоваться вашими результатами (что уже является неплохим мотивирующим фактором) и аккуратно наносить ваши данные на график. Если вы придерживаетесь взятых на себя обязательств и ваш прогресс примерно соответствует плану, то совершенно не о чем беспокоиться. Но если вы несколько раз слишком отклонились от графика, то сервис станет для вас платным и вам придется заплатить 5\$ за продолжение его использования.

Таким образом, сервис Beeminder является совершенно бесплатным сервисом для всех дисциплинированных и ответственных пользователей, но собирает деньги с прогульщиков и разгильдяев. Так что, за финансовое будущее этого сервиса, судя по всему, волноваться не стоит.

**Runkeeper (Android, iOS)** – идеальное приложение для бега, велосипедных прогулок и других активностей. Фиксирует все детали тренировки: маршрут, расстояние, среднюю скорость, пройденное время. Можно слушать музыку и одновременно измерять свой пульс всевозможными датчиками.



## RunKeeper: GPS бег ходьба

ASICS Digital, Inc. Здоровье и фитнес

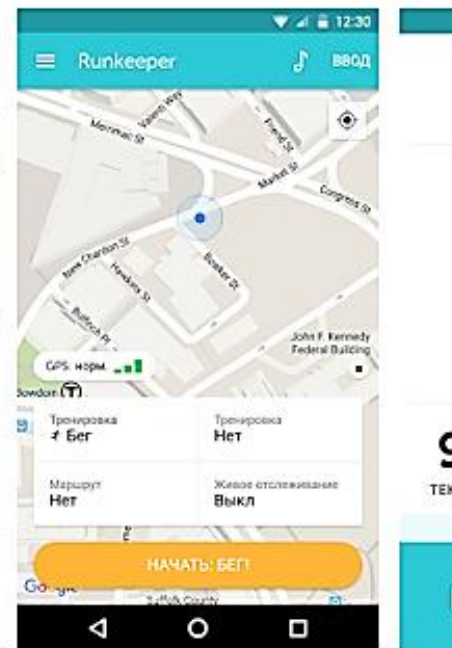
★★★★★ 490 761

3+

Есть реклама · Поддерживаются покупки в приложении

Добавить в список желаний

Установить



9  
ТЕКУ

**MyFitnessPal (Android, iOS)** - самый простой и удобный счетчик калорий, который содержит в себе базу данных на более чем 3 миллиона наименований. Показывает содержание белков, жиров, углеводов, сахара, клетчатки и холестерина. Главная его фишка - сканер штрих-кодов для удобного поиска продуктов. Кроме того, MyFitnessPal имеет свой комплекс упражнений, а также считает число подходов и повторов.



## Счетчик калорий

MyFitnessPal, Inc. Здоровье и фитнес

Выбор редакции

★★★★★ 1 794 761

3+

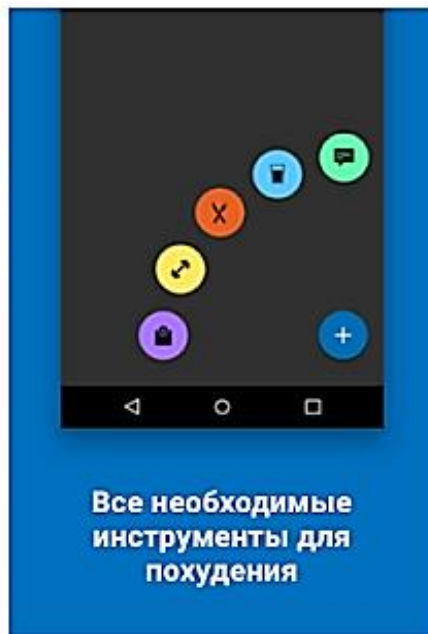
Есть реклама · Поддерживаются покупки в приложении

Добавить в список желаний

Установить



Начинай жить  
здоровой жизнью с  
MyFitnessPal



Все необходимые  
инструменты для  
похудения



Наша база данных  
содержит более 6  
миллионов продуктов  
питания со всего мира

**Endomondo Running Cycling Walk (Android, iOS)** - личный тренер, который мотивирует и делает все, чтобы ваши занятия спортом продолжали приносить удовольствие и были веселыми. Отслеживает скорость, расстояние, калории. Анализирует результаты и объемы тренировки, следит за пульсом.



# Endomondo Бег Велоспорт Ходьба

Endomondo.com Здоровье и фитнес

★★★★★ 512 270 👤

3+

Есть реклама · Поддерживаются покупки в приложении

🔖 Добавить в список желаний

**Установить**



В **QuitNow! (Android, iOS)**, кроме подсчёта стандартных показателей (сэкономленные деньги, количество времени без курения, не выкуренные сигареты), есть специальные достижения и сообщество пользователей, с которыми можно делиться успехами.

## QuitNow!

Carrier 2:02 PM

Статистика

Вы прожили 2 дн. без курения. Это тяжело, но не сдавайтесь!  
Поздравляем!

2 Дней без курения | 4 ₺ Сэкономленные д...

Не выкуренные сига... 20

Времени сохранено: 0 дни, 02:00

Вы бросили курить: 1 ноября 2015 г.

Carrier 2:02 PM

Достижения

ЗАВЕРШЕНО | В ПРОЦЕССЕ

- Шаг за шагом  
2 дня без сигарет
- Аннапурна II  
20 невыкуренных сигарет
- Gasherbrum IV  
15 невыкуренных сигарет
- Первый шаг  
1 день без сигарет
- Himalchuli  
10 невыкуренных сигарет
- Дополнительные минуты  
Вы продлили свою жизнь на...
- Distaghil Sar  
5 невыкуренных сигарет

Carrier 2:02 PM

Достижения Информация

Первый шаг  
1 день без сигарет

Поделиться



Приложение **Waterbalance (Android, iOS)** предназначается для отслеживания в организме уровня воды.



# Waterbalance

Waterbalance Здоровье и фитнес

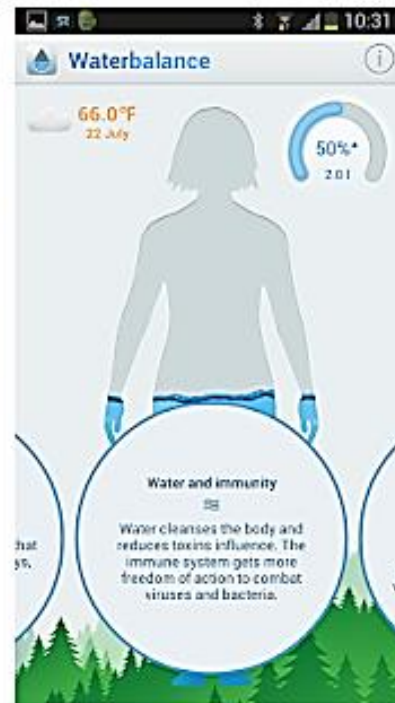
★★★★☆ 18 193

3+

Есть реклама

Добавить в список желаний

Установить





# Женский Календарь

Simple Design Ltd. Здоровье и фитнес

★★★★★ 4 420 632

3+

Есть реклама

Добавить в список желаний

Установить

ВЫБОР  
**100**  
МИЛЛИОНОВ  
ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

1-ое место среди  
менструальных  
календарей в Google Play

### Расчет даты менструации

Начало месячи.  
Нажали на меню!

Осталось 8 дней

31 мар. След. менс.

9 апр. След. срок зачат.

Календарь >

Журнал >

График >

### Вероятность Вашей беременности

03.2018

Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Заметки

37.0°C

60.0kg

День овуляции  
Высокий - Шанс  
беременности

### Напомни следующей менструации и овуляции

Мой Календарь  
Менструация ожи.

Мой Календарь  
Овуляция ожидае.

Пожалуйста, е  
днее (Сегодня)

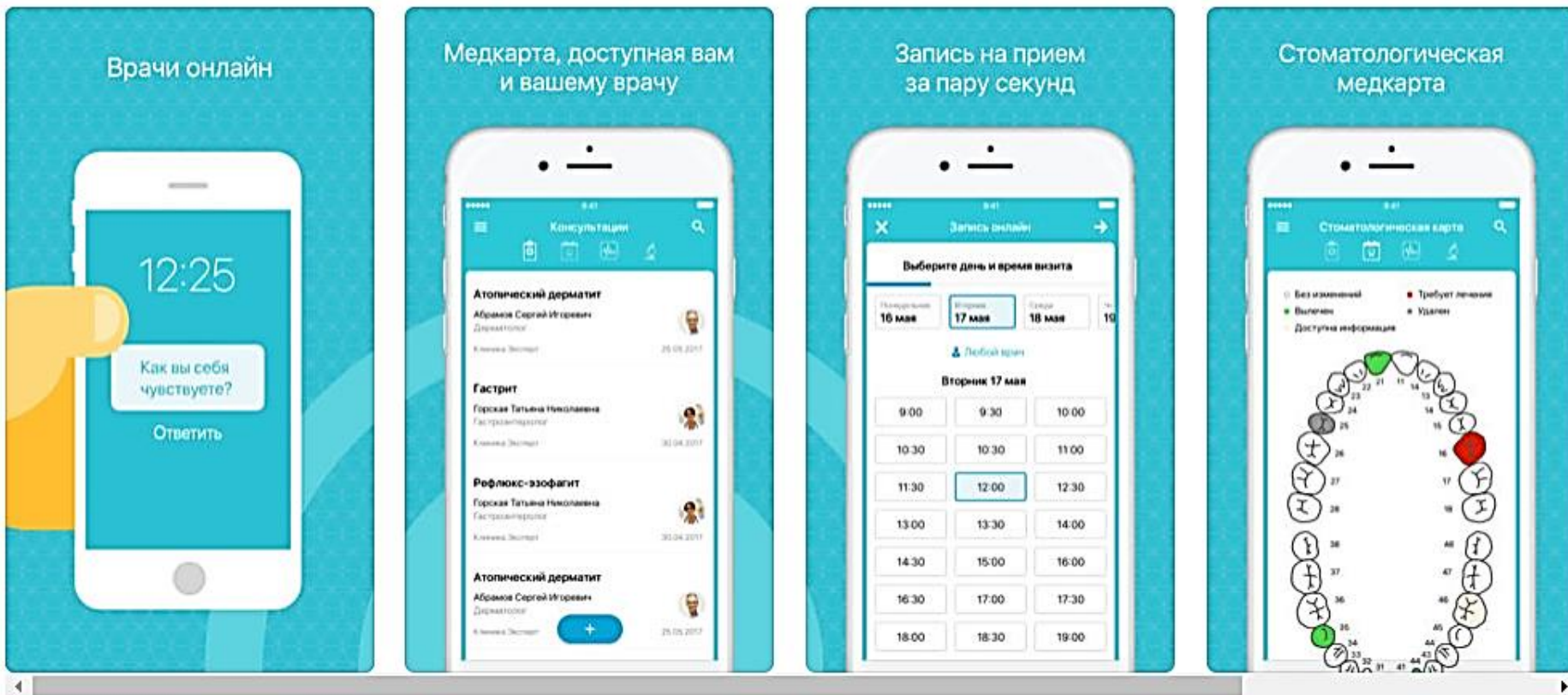
Напомни  
про  
таб.

Многофункциональное приложение **Health** для операционной системы iOS 8 уже успело завоевать огромное количество поклонников здорового образа жизни. Во-первых, это полноценная медицинская карта, в которую можно внести все известные данные о здоровье. Например, аллергические реакции, прием медикаментов, уровень сахара, холестерина. Во-вторых, приложение собирает все необходимые данные из других приложений iPhone - FitStar Personal Trainer, Zova, 7 Minute Workout (программы фитнес-тренировок), Calorie Counter & Diet Tracker, Human (счетчики калорий и активности), MotionX 24/7 (контроль сна) и др. Это позволит создать разностороннюю картину Вашего здоровья в одном приложении.



## ONDOC (iOS) - приложение для контроля здоровья, интегрированное с клиниками.

Приложение позволяет записаться на прием к врачу и выбрать удобный способ консультации: очный прием в клинике, в текстовом чате или видеочате.



# «Отдых – это смена рода деятельности»

И.П. Павлов



