

З чого складається студентське життя або як правильно планувати свій день.



Студенти ХНУ – креативні хлопці та дівчата, які прагнуть дізнатися якомога більше, і багато чому навчитися. Лекції, практичні заняття, майстер-класи, екскурсії, суспільне життя, подорожі та розваги – все повинно бути присутнім в житті студента. Хіба це все можливо поєднати? Можливо, якщо навчитися керувати своїм життям! Головний навичок, який необхідно освоїти – як правильно планувати свій день. Навчитися себе контролювати – справа нелегка, але можлива. Крім тренінгів із тайм менеджменту, існують загальні практичні рекомендації, які зможуть істотно полегшити ваш напружений графік. Пропонуємо ознайомитися з деякими з них.

Природні потреби. Людина – істота біологічна, і фізично не може обходитися без сну та їжі. Навіть якщо «норма» о восьмій годині недосяжна, ті ж п'ять-шість годин на сон – обов'язкова умова «безперебійного» функціонування організму. Сон по дві-три години на добу безсумнівно відіб'ється на вашій розумовій діяльності та засвоєнню матеріалу. Також не варто проводити експерименти бути голодним і весь день – це проявиться як в настрої, так і в самопочутті.

Особливості побуту. Кожен член родини має свої домашні обов'язки – прасувати речі, прибирати квартиру, готувати їжу, гуляти із молодшим братиком і т.д. Під час планування дня подібні дрібні побутові справи елементарно забуваються, і нагадують про себе в якості «несподіваного» домашнього прибирання, коли ви тільки зібралися погуляти.

Навчальний процес. Розібратися, як встигати вчитися – головне завдання першокурсника. Робота на парах, виконання домашніх завдань, підготовка доповідей та презентацій забирає масу сил і часу, особливо якщо студент зацікавлений в якійсь освіті. Якщо підрахувати кількість годин,

витрачених щодня на навчання, тільки дивуєшся, як ще залишається час на щось інше.

Робота. Зробити успішну кар'єру непросто, особливо якщо плануєш працювати в сфері бізнесу та отримувати високу зарплатню. Робота для студента допомагає надбати потрібні навички і попрактикуватися в їхньому застосуванні. Тому багато першокурсників (максимум другий курс) намагаються підробити, тим більше це істотна надбавка до гаманця.

Громадське життя . Навчання в навчальному закладі – не тільки освіта, але і соціалізація. Майстер-класи, концерти, свята, екскурсії, акції, групові проекти сприяють формуванню зрілого світогляду, коли ти здатний взяти на себе відповідальність за свої дії. Участь у громадському житті – важливий пункт для тих, хто хоче багато досягти, і не варто його ігнорувати.

Коло спілкування. Нові знайомства – найприємніше із того, що може отримати студент під час навчання. Хлопці та дівчата зустрічають свою другу половину, заводять нових друзів та перспективні ділові знайомства. А що б підтримувати відносини не тільки в соціальних мережах, але і в реалі, також потрібен час, якого якраз і не вистачає.

Відвідування заходів. Виставка комп'ютерних технологій? Презентація нової книги? Концерт модної рок-групи? Фестиваль шоколаду у Львові? В Україні та в світі відбувається безліч заходів, які хочеться відвідати. Ну як все встигати студенту, вічно зайнятому навчанням та роботою? Спілкування, тусовки, нічні клуби, квести, романтичні прогулянки – в житті є стільки цікавого, і так не хочеться сидіти вдома за книгами. Адже навіть відмінники та найзапекліші «зубрили» не цураються розваг, без яких життя молоді просто неможливе.

Комунікабельність. Якщо ви бажаєте знати, як відкрити дорогу до особистого життя, будьте відкритим, позитивним і товариським. Адже коли не отримуєш задоволення від спілкування (неважливо, на парах або за межами аудиторії), воно перетворюється в тяжку повинність, забирає енергію, і в результаті вас починають цуратися. Комунікабельні люди легко знаходять спільну мову з колегами, заводять багато друзів, і ніколи не відчують стану апатії або депресії. Подібні люди сприймають життя досить легко і не витрачають сили та час на непотрібні проблеми.

Ефективні вихідні. Розмірковуючи, чим зайнятися студенту у вільний час, обов'язково складіть список справ, як би ви хотіли провести ваш вікенд. Неважливо, якими будуть ці справи – виспатися, пройтися магазинами, прогулятися центром або з'їздити в інше місто, вони повинні бути зафіксовані в вашому особистому календарі. Якщо в розпалі сесія, то велика частина вихідних присвячується, зрозуміло, навчанню, якщо початок семестру – можна дозволити собі поїздку та прогулянку, не варто також забувати про громадські доручення і домашні справи. Головне, що б генеральне прибирання в квартирі або поїздка на дачу були запланованими і не стали для вас цілковитою несподіванкою