

Планирование свободного времени студента

В основе планирования находятся личные ценности человека. С них-то и надо начинать планирование.

Если попытаться вместить в свою жизнь нечто несовпадающее с личными ценностями, то, может возникнуть сопротивление и стойкое желание поставленные задачи игнорировать.

Как планировать время?

- **Во-первых, заведите ежедневник;**
- **Во-вторых, на первое место в вашем плане ставьте выполнение самых важных дел: даже одно выполненное большое дело создает впечатление, что сделано уже немало;**

- В-третьих, начиная телефонный разговор с друзьями-родственниками, засекайте время – после пяти-семиминутного разговора следует закругляться;
- В-четвертых, нет порядка на столе – нет порядка в голове. Перестаньте холить и преумножать ваш творческий, извините за выражение, бардак! Когда каждая вещь лежит на своем месте, меньше времени уходит на ее поиск.



Как планировать отдых?

- не нужно начинать отдых впритык: нужно оставить несколько дней после. Перед выходом на работу для реабилитации и приведения домашних дел в порядок;
- если вы куда-то едете, то напишите себе четкий план, что бы вам хотелось посетить в выбранном месте для отдыха и что сделать. Учитывайте все, даже необходимость купить немислимые бусы в лавке старьевщика;

Рекомендации по планированию свободного времени студента!!!

- ❑ Составить план на неделю нужно в воскресенье вечером исходя из расписания учебных занятий;
- ❑ Нужно распределять свое свободное время так, чтобы оно не отражалось ни на учебе ни на других важных делах;
- ❑ Необходимо учитывать свои желания и возможности, а так же состояние вашего здоровья;
- ❑ Необходимо заблаговременно предусмотреть все нюансы, которые могут возникнуть при подготовке к мероприятию;

- если вы остаетесь дома, четко распределите время на домашние дела, которые накопились за год и которые хочется наконец-то сделать, и на отдых, который можно организовать, даже не уезжая в заморские страны (театр, кино, каток, бассейн и т. д.).
- с планированием лучше не затягивать, иначе процесс этот покажется вам бесконечным и в некотором роде роковым: сложится впечатление, что вы только планируете, но ничего не делаете.

- ❑ Если вы хотите спланировать свой летний отдых не нужно делать это зимой;
- ❑ Если вы планируете коллективный поход куда – либо, то необходимо учитывать желание и возможности всех участников;
- ❑ Если вы собрались устроить вечеринку (новоселье, день рождения, новый год и др.), то необходимо заранее оповестить всех приглашенных (за неделю, а не за

- Если вы решили остаться дома, то потратьте свое свободное время на себя (примите ванну, сделайте маникюр, приготовьте что – нибудь вкусненькое);
- Если же ваши планы нарушились из-за погоды или других обстоятельств потратьте это время на дело, которое вы откладывали в долгий ящик;
- И наконец, если вы никуда не хотите идти и ничего не делать можете отложить менее важные дела и просто отдохнуть, полежав на диване и посмотрев ваш любимый фильм или передачу...

**Удачного
планирования!!!**