

Памятка
«По организации полезного и безопасного досуга
в свободное от учебы время»

1. Задумайтесь сколько из 24 часов, составляющих время для занятий и отдыха вы тратите на тревожные новости из ТВ, компьютеров, включая игры, стремитесь развлечь себя «пребыванием в Интернет-сети» до состояния такого эмоционального разогрева, что достигаете утомления, с болью в голове, иногда выплескиваете негатив от перегрузки на близких(может вылиться в конфликт интересов).

2. Осознайте приоритеты своей студенческой жизни, уйдя от «эмоционального шторма»:

- А) поддержание и укрепление здоровья;
- Б) улучшение отношений с близкими и знакомыми;
- В) саморазвитие, обучение.

Желательно в этих направлениях ежедневно планировать и реализовывать свою деятельность.

3. Развитие личных волевых качеств – это самодисциплина и составление плана дел по трем важным ежедневным направлениям :

- А) поддержание и укрепление здоровья;
- Б) улучшение отношений с близкими и знакомыми;
- В) саморазвитие, обучение чему-то новому .

Используя компьютер, телефон, телевизор планировать свою деятельность. Особенно важно планировать самоузнавание нового, саморазвитие:

- просмотр телепрограмм по путешествиям в разные страны, на разные континенты, по особенностям проживания на планете людей разных рас и национальностей;

- телепрограммы, телемосты проявлению высоких эмоциональных качеств и по выживанию в трудно доступных местах планеты;

- фильмы военно-патриотической тематике о защите Родины в разных исторических событиях, в том числе о Великой Отечественной войне и сложнейших условиях выживания защитников и тружеников тыла, деятельности партизанских отрядов;

- поиск интересных, возможно новых занятий, которым можно научиться по урокам и видеороликам в Интернет-сети(мужское и женское рукоделие, рисование кистями, уроки закаливания и т.д).

Таким образом, вы находите новые факты и интересные, трудовые, значимые, героические примеры жизни современников и людей прошлых

поколений в разных жизненных условиях, разных жизненных ситуациях, что позволяет понять и расширить границы саморазвития ваших волевых качеств.

4. В любых условиях, с любым графиком обучения важно научиться планированию, пониманию временных рамок для каждого вашего занятия в течение дня:

А) Гимнастика (каналы ТВ предлагают разного уровня тренировки в условиях дома, на свежем воздухе по проведению физических упражнений, комплексам занятий, физразминок, а также по просторах Интернет-сети) на протяжении дня 2-3 раза, чтобы улучшить физическое здоровье.

Б) Режим питания 3х разовый, как минимум, снижаем калорийность пищи без длительных физических прогулок, или повышаем при активной физической .

В) Общение важная часть нашей жизни: подумать как расширить общение по Интернету, по телефону с родными и одноклассниками, знакомыми (особенно , проживающими в других местах).

Г) Поставить и решить задачу по обучению чего-то нового, выйти из зоны комфорта для себя времяпрепровождения и освоить новые навыки : творческие, технические, музыкальные занятия, используя возможность бесплатных ресурсов в Интернете по обучению, например компьютерная графика, расширение знаний по работе с программой 1С.

Д) Каждый день подводить мини-итог выполненных за день дел и работу по пониманию, что не получилось, на что обратить внимание на следующий день.

Е) Можно вести дневник самых хороших новостей из тех событий и информации, которая вами узнана в этот день.

Ж) Каждая семья имеет свою историю (мы все родом из большой семьи, имеющей много поколений родных), поэтому рекомендуем составить для своего поколения братьев и сестер исторические зарисовки(из рассказов ваших дедушек, бабушек, мам, пап) о том как с необычными , сложными ситуациями справлялись члены вашей семьи. Какие интересные, трудные исторические события происходили в судьбах родных. Составьте рисунок – схему о жизни 2-3 и более поколений вашей семьи, чтобы раскрыть много новых интересных страниц истории вашей семьи.

З) Запланируйте способы порадовать себя.

- Приготовьте вкусное блюдо, возможно простое, но новое.

- Освойте новые правила общения(здороваться, как в Африке коленями), приветствия.

- Изучите как интересно познакомиться(телепередачи и рекомендации в Интернет-сети).

- Приобщайтесь к новым увлечениям при большом свободном времени, вы познакомились и сможете их у себя развивать (игра на гитаре, рисование , кулинария, искусство мира, кулинарные способности и др.).

Соблюдая предложенные рекомендации по развитию личных качеств в позитивном русле, вы узнаете много нового, поддержите себя в физической форме, повысите жизненную активность, а также расширите круг общения, поупражняйтесь в планировании, обдумывать главные события вашей жизни.