



Полезные советы студентам ГБПОУ «БРИЭТ»

Как спланировать зимние каникулы, чтобы успеть повеселиться и отдохнуть

Зимние каникулы дают возможность не только восстановить силы после семестра, но и наверстать то, на что не хватало времени во время учёбы: хобби, встречи с друзьями, прогулки. К тому же, зимой есть множество развлечений на любой вкус — они помогут сделать каникулы еще ярче. Хорошее быстро заканчивается: часто дни отдыха пролетают незаметно и оставляют студентов с ощущением, что они мало успели или не восполнили силы. Важно прислушиваться к своим желаниям и потребностям и правильно планировать время. Расскажем, как найти баланс между развлечениями и отдыхом и получить максимум пользы от зимних каникул.

Почему важно грамотно спланировать зимние каникулы.

Тщательное планирование зимних каникул — это ключ к тому, чтобы отдых был действительно полезным и приятным. Вот почему это особенно важно для студента:

1. Восстановление сил и здоровья. Нагрузка у студентов серьёзная, а каникулы редкие. Студенты часто сталкиваются с недосыпом, стрессами, перегруженностью — особенно в период зимней сессии, когда на носу не только экзамены, но и Новый год. Во время каникул важно выделить хотя бы один день на восстановление, чтобы позволить организму прийти в норму после насыщенных будней.

2. Возможность провести время с близкими и друзьями. В течение семестра бывает трудно уделить достаточно времени дорогим людям. Грамотно спланированные каникулы позволят вместить как можно больше долгожданных встреч — это будет полезно для эмоционального состояния и укрепления отношений с близкими.

3. Максимальное использование времени. Без чётких планов есть риск потратить каникулы впустую. Намного труднее организовать встречи или развлечения в последний момент: у друзей уже будут свои планы, а билетов на желаемые мероприятия не останется. Побездельничать в кровати за сериалами — тоже вариант отдыха, особенно если вы сильно устали. Но есть риск, что в конце каникул вы будете испытывать сожаление за то, что не воплотили другие планы и не получили новые впечатления.

4. Избегание стресса и неопределённости. Когда всё спланировано заранее, не нужно переживать о завтрашнем дне и бояться что-то не успеть.

5. Развитие навыков организации. Планирование досуга на каникулах — это ценный опыт и возможность прокачать навык тайм-менеджмента. Он пригодится и в учёбе, и будущей карьере, и просто в повседневной жизни.

6. Оптимизация бюджета. На каникулах есть соблазн потратить всё на развлечения. Чёткий план позволит избежать импульсивных и неоправданных покупок и поможет потратить стипендию с умом, чтобы не остаться без денег после отдыха.

6 советов по организации времени на каникулах

Собрали шесть рабочих рекомендаций, которые помогут подойти к организации каникул последовательно и рационально. Используйте их как чек-лист или выделите для себя самые важные моменты — советы пригодятся в обоих случаях.

Определите цели.

Прислушайтесь к своему состоянию. Если вы слишком устали, стоит уделить больше времени восстановлению сил и не делать отдых слишком активным. Позвольте себе выспаться и ничего не делать — хотя бы в начале каникул.

Выбирайте развлечения, которые не требуют много сил или даже способствуют восстановлению. Например, вместо катания на сноуборде сходите в СПА, а вечеринку в клубе замените на ночевку с фильмами и пиццей.

Варианты спокойных развлечений, которые помогут восстановить силы.

Если надоела рутинность и не хватает эмоций, подумайте, чем именно вам хотелось бы заняться. Поищите интересные мероприятия в своем городе: выставки, театральные постановки, экскурсии, мастер-классы, квесты. А может, вам хочется больше активности и движения — зимой для этого много возможностей. Сходите на каток, покатайтесь на лыжах или санках — это и весело, и полезно для здоровья.

Если хочется общения, почаще встречайтесь с друзьями или проводите время с семьей. Также можно расширить круг знакомств: различные мероприятия — отличный способ встретить интересных людей и пообщаться.

А может, ваша цель — подтянуться по учёбе, освоить новый навык, съездить в путешествие или заработать денег. Важно расставить приоритеты и понять, что именно вы хотите от каникул — и строить планы исходя из этого.

Составьте список желаемых дел

Запишите всё, чем хотели бы заняться: прогулки, встречи с близкими, тренировки, пассивный отдых. Вспомните места, которые давно мечтали посетить, а также книги, фильмы и сериалы, на которые не хватало времени. Намного полезнее держать идеи на бумаге или в заметках, чем в голове: так меньше риска что-то забыть или упустить. Будет проще строить планы, если все must-do будут перед глазами. Составить список можно просто на листе бумаги, в блокноте или в распечатанном планере. Также помогут заметки на телефоне или специальные приложения.

Распределите время между активностями и отдыхом

Важно найти баланс между активными развлечениями и расслаблением. Всё зависит от вашего темперамента и желания: кому-то нужно больше эмоций, а кому-то спокойствия. Но даже если мечтаете о насыщенных каникулах, полных встреч, развлечений и событий, не забывайте об отдыхе: с началом учебы будет меньше возможности восстановиться. Соблюдайте режим сна, не перегружайтесь и заботьтесь о себе вовремя.

Чтобы держать этот баланс, можете чередовать дни развлечений с днями безделья. Например, после трех насыщенных дней устраивать день отдыха. Меняйте это соотношение в зависимости от целей, потребностей организма и степени усталости.

Планируйте дни заранее

Составьте примерный график на неделю или весь период каникул. Это не значит, что придётся строго ему следовать: никто не отменяет спонтанности и изменения, если возникнут обстоятельства или просто поменяется настроение. Но так у вас будут ориентиры, и не придется тратить драгоценные дни отдыха на планирование. Составленное расписание поможет успеть максимум из желаемого, а также избежать суety, стресса и неопределенности.

Не пытайтесь успеть всё и сразу

Стройте реалистичные планы. Если пытаться вместить в зимние каникулы слишком много активностей, вы выйдете на учёбу не отдохнувшими, а ещё более измотанными. Поэтому не распыляйтесь на множество задач — лучше успеть чуть меньше, но сделать дело качественно. В суете и спешке невозможно получить полный спектр эмоций даже от самых ярких событий.

Оставьте место для спонтанностей

Иногда самые приятные воспоминания рождаются спонтанно. Планирование важно, но немного экспромта тоже не навредит: интересные идеи могут прийти не заранее, а уже во время каникул. Оставьте для них возможность и время в своём расписании.

Предложите близким специально выделить день без планов, чтобы провести его так, как захочется в моменте. Вы можете утром отправиться на каток, а вечером оказаться в кинотеатре — сценарий будет спонтанным и непредсказуемым, зато точно запомнится надолго.

Учитывайте бюджет

Стройте реалистичные планы, которые будут вам по карману. Такой подход поможет избежать финансового стресса и разочарований, если желаемые развлечения не будут вписываться в бюджет. Также будет полезно заранее поискать выгодные предложения и скидки — их довольно часто предлагают студентам.

Что делать, если свободного времени слишком много

От отдыха тоже можно устать. Если надоело гулять, развлекаться и бездельничать, вот идеи, чем можно заняться на каникулах:

Подготовьтесь к новому семестру. Если у вас есть пробелы в учёбе, самое время их восполнить и с чистой совестью начать изучать новое. Или можете заранее погрузиться в предметы из следующего семестра — так вы уверенно войдёте в новый этап обучения и сэкономите силы и время в будущем.

Начните осваивать новое хобби. Подумайте, чем бы хотелось заняться для души. Новый вид спорта, рукоделие, вокал или музыкальные инструменты — всё это может стать приятной отдушиной, которая разнообразит жизнь и поможет отвлечься от рутины.

Позаботьтесь о пространстве вокруг себя. Вдруг вы давно планировали сделать генеральную уборку, расхламление, небольшой ремонт или перестановку. На каникулах у вас будет достаточно времени, чтобы преобразовать комнату, квартиру или место в общежитии. Подойдите к этому креативно и создайте пространство, куда будете с радостью возвращаться в учебные будни после долгих пар.

Часто студенты пренебрегают здоровьем ради учёбы и откладывают походы к врачам. Будет полезно проверить и восстановить здоровье после долгой нагрузки и стресса.

Устройтесь на подработку. Так вы проведете время с пользой: получите опыт и навыки, заработаете денег и принесёте пользу обществу.

Заключение

Следуя этим советам, вы сможете организовать действительно полезные, насыщенные и запоминающиеся каникулы. Пусть они принесут и отдых, и яркие воспоминания.

