

Како искористити слободно време?

Драги ученици, да бисте ваше време што боље искористили, за почетак се морате добро организовати, а то изискује мало труда. Зато ћемо овом приликом покушати да наведемо 10 савета, од којих ће вам многи помоћи да боље искористите слободно време које имате на располагању и да из тога извучете максимално, а да истовремено олакшате себи бројне школске обавезе.

Направите план

- Важно је да имате идеју како да на најбољи начин све обавезе у току једног дана испуните!
- Немојте се оптерећивати планирањем на дугорочном нивоу, јер је увек боље планирати на дневном, есенцијално недељном нивоу!

Утврдите приоритете

- Искључиво од ваше тренутне одлуке зависи које су активности приоритет, односно којина ћете у датом времену посветити више пажње!

Сваког дана научите нешто ново

- Добро је позната информација да паметни и високообразовани људи настоје сваког дана нешто ново да науче, па се управо тиме и треба руководити не само током школовања, него и у току читавог живота!

Радите прво оно што вам је теже

- Увек је боље прво завршити оне обавезе које нам се мање допадају, односно које нам се чине тежима!

Престаните са лошим навикама

- Овде примарно мислимо на непотребно губљење времена! То ни у ком случају не значи да у одређеним ситуацијама не треба себи дати одушка, па читаво поподне провести у игрању омиљене игре. Све је то у реду док не прерасте у навику, па зато и треба реаговати на време да до тога не би дошло!

Распоредите правилно обавезе

- Како бисте правилно искористили ваше слободно време, прво се морају обавезе на дневном нивоу добро распоредити и организовати што је боље могуће!

Дружите се

- Дружење са пријатељима и људима који нас разумеју је изузетно значајно за стање нашег психичког здравља!
- Дружење са нама блиским људима утиче на квалитет живота сваког од нас!
- Међутим, у овој ситуацији, најбоље је да комуницирате са другарима преко телефона, порука, видео-чата и друштвених мрежа!

Правите паузе

- Захваљујући паузама ћете лакше моћи да завршите с учењем, па да се препустите осталим активностима. С тога, немојте се либити да направите паузу!

Будите и физички активни

- Важно је да будете физички активни и да то радите са задовољством, јер ће тако и ваше слободно време бити квалитетније искористљиво (бавите се физичким пословима у кући-помозите родитељима)!

Идите на спавање раније

- За крај смо оставили савет који је најтеже спровести практично, јер многи тинејџери врло нерадо одлазе на спавање у, како би њихови родитељи рекли, нормално време. Али то је врло важно поштовати, колико год је могуће, јер се управо на тај начин утиче и на квалитет учења, али и слободног времена које ћете имати у току сутрашњег дана!