

## Уважаемые студенты, скоро летние каникулы! Как их провести с пользой!



У абсолютного большинства студентов это время ассоциируется с солнечными днями, приятным бездельем и отсутствием даже упоминаний об учебе.

### **Менять ли режим**

Главная цель, которую преследуют любые каникулы – перерыв в учебе и возможность для студентов “перезагрузиться”, чтобы после каникул с новыми силами приступить к учебным будням.

Возможность смены привычного распорядка дня всегда волнует родителей. Здесь следует понимать, что четких рекомендаций, которые подойдут всем семьям, не существует. Каждый ребенок – уникальная личность, и никто не знает его и его особенности лучше, чем родные люди. Поэтому родителям следует индивидуально подойти к вопросу организации режима дня своего сына или дочери в каникулярное время.

Каким бы ни был режим дня, строгим или гибким, дети обязательно должны хорошенько выспаться за летние каникулы, поскольку в учебные месяцы они частенько недосыпают и находятся в состоянии стресса

Обилие свободного времени – прекрасный повод заняться любимым делом или открыть для себя что-то новое. Творческий труд способствует развитию фантазии и снятию стресса, а значит, пойдет на пользу любому студенту.

**Найдите подработку на лето.** Поговорить с родителями, другими родственниками и друзьями семьи, чтобы узнать о различных возможностях трудоустройства. Лучше всего выбирать такую работу, которая будет вам интересной.

**Станьте волонтером, чтобы помогать обществу.** Выбирайте работу волонтером с учетом ваших ценностей. Если вы любите животных, помогайте в местном приюте для животных. Если же вам интересно общаться со старшим поколением, то предложите свою помощь в доме престарелых. Обратитесь в местные некоммерческие организации, чтобы найти работу волонтером на лето и принести пользу обществу.

### **Веселитесь с друзьями и родными**

Запланируйте однодневную поездку, чтобы увидеть местные достопримечательности. Выбирайте места в своем или соседнем городе, которых вы никогда не видели или посещаете очень редко. В привычных местах также можно найти что-то новое, если смотреть на них под новым и необычным углом

**Катайтесь на велосипеде по вечерам.** Поездка на велосипеде теплым летним вечером станет отличной тренировкой. В целях безопасности придерживайтесь популярных маршрутов. Попробуйте с каждым разом увеличивать дистанцию, чтобы сохранять дух новизны. Не стесняйтесь приобретать такие навыки, как борьба со стеснительностью и способность легко находить друзей. Не забывайте делать фотографии, чтобы поделиться впечатлениями с друзьями.

**Предупреждения!** Родители должны быть в курсе всех ваших действий. В целях безопасности важно сообщать им о ваших планах и новых знакомствах.

### **Чего не стоит делать**

Однозначно большой вред студенту принесут часы, проведенные в компании компьютера, планшета и иных гаджетов. Сидение перед монитором или дисплеем не только портит зрение, но и пагубным образом

влияет на осанку. В списке потенциальных опасностей - ухудшение общего физического состояния и даже развитие целого букета болезней, которые провоцирует малоактивный и сидячий образ жизни.

Из психологических проблем возможно появление зависимости от интернета и видеоигр. Это приводит к раздражительности и потере интереса к окружающему миру

При правильном планировании и расставлении приоритетов лето может получиться очень ярким и насыщенным. В мире очень много интересного!

Продуктивное времяпрепровождение летом, где грамотно сочетаются физическая активность, интеллектуальные занятия и свежие впечатления, позволит студенту не только полноценно отдохнуть в любых условиях, но и без особых усилий подготовиться к началу следующего года обучения.

**Хорошего отдыха Вам, уважаемые студенты!**

**Мы Вас ждем 1 сентября в нашем любимом техникуме!!!**



С уважением,  
психолог авиатехникума Соколова Н.Н.