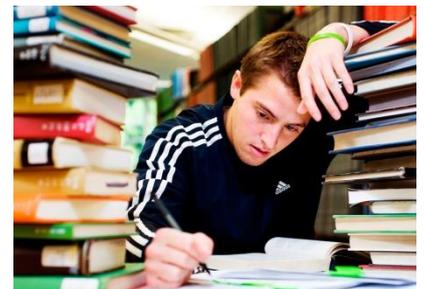


Примерный распорядок дня студента

Студенчество – прекрасная пора и важный период жизни каждого молодого человека. Она полна приятных впечатлений, радостных событий, новых знакомств, однако все-таки жизнь студента нелегка. Не стоит забывать о том, что учеба – это, порой, тяжелые нагрузки, которые могут негативно сказаться на состоянии здоровья студента, на его самочувствии и продуктивности.

Чтобы минимизировать негативное влияние на физическое и психическое здоровье, стоит придерживаться определенного распорядка дня. Если ежедневно придерживаться подобного режима продолжительное время, то это поспособствует:

- Дисциплине, которая позволит рационально распределять время в течение дня, чтобы студент мог успеть осуществить все запланированные на этот день дела.
- Оптимизации рабочего процесса – когда у человека есть составленный план на день, ему намного проще приступить к какой-то работе.
- Снижению уровня стресса – когда человек выполняет действия по заранее составленному списку, это позволяет минимизировать возникновение стрессовой ситуации.
- Развитию пунктуальности – планирование каждого дня позволяет заранее рационально распределять свое время таким образом, чтобы успеть вовремя, выполнить все поставленные на этот день задачи.



Примерный распорядок дня для студента:

- 7:00 – 7:10 – подъем, приведение комнаты в порядок;
- 7:10 – 7:20 – утренняя зарядка;
- 7:20 – 7:30 – утренние водные процедуры;
- 7:30 – 7:45 – утренний прием пищи;
- 8:00 – 8:45 – дорога до учебного заведения. Если есть возможность, то лучше отдать предпочтение пешей прогулке;
- 8:45 – 14:40 – учеба;
- 15:30 – 16:00 – время отдыха после учебы. В это время полезно устроить небольшую прогулку, обязательно осуществить прием пищи;
- 16:00 – 17:00 – свободное время;
- 17:00 – 18:30 – самостоятельное изучение материала, подготовка к предстоящим лекциям и семинарам;
- 18:30 – 19:30 – занятия спортом; время для хобби;
- 19:30 – 20:00 – вечерний прием пищи;
- 20:00 – 22:00 – подготовка домашних заданий;
- 22:00 – 23:00 – свободное время.
- 23:00 – 7:00 – сон.