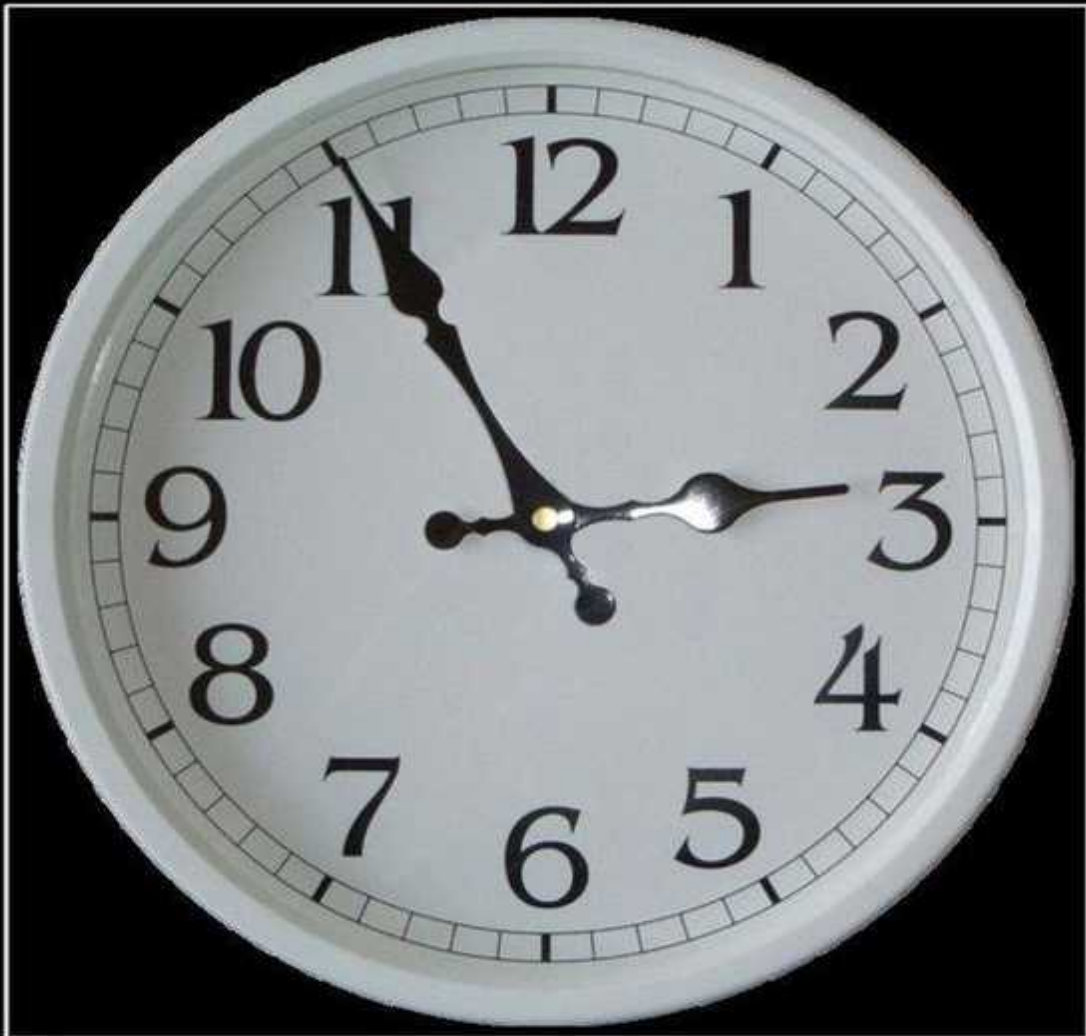


Как провести время с пользой?



Все знают, как выглядит время
но не все знают, что с ним делать

RusDemotivator.Ru

В современном мире человек чувствует себя подобно белке в колесе. Множество людей живут устоявшимися в обществе стереотипами и привычками. Однако, как бы там ни было, у каждого человека находится немного **свободного времени** в течение дня.

Что же такое свободное время?

Свободное время – это

время, которое остается после выполнения обязательных дел;

время, которым ты сам распоряжаешься;

занятие любимым делом;

отдых и досуг;

не ничегонеделание, а полезные занятия .

Вы когда-нибудь думали о том, как много интересно смогли сделать, если бы использовали свое свободное время с пользой?

Вот несколько отличных способов, как провести свободное время с пользой.

Размышляйте!



Даже **непродолжительная медитация** в течение дня, очищающая мысли и сознание, может иметь большое значение. Ведь она помогает взглянуть на проблему с другой стороны, а, следовательно, более грамотно решить тот или иной вопрос.

Предаваться размышлениям лучше в спокойной и расслабляющей обстановке (**например, если Вы – пассажир**, то у вас есть прекрасная возможность погрузиться во власть фантазий). Сделайте короткий перерыв от учебы или работы, чтобы сосредоточиться на какой-нибудь приятной иллюзии. Почувствуйте тепло в своем теле. Эти мысли помогут **восстановить психическое и физическое равновесие**.

Также следует заметить, что позитивные размышления привлекают в нашу жизнь **благоприятные события и перемены**.

Слушайте любимую музыку!



Музыка – это лучший способ скоротать время и ощутить прилив приятных эмоций. Сегодня электронные технологии позволяют слушать музыку практически везде и всегда. Если Вы относитесь к числу страстных меломанов, то не лишайте себя удовольствия

слушать любимую музыку. **Такое времяпрепровождение может вдохновить и мотивировать человека для продуктивной работы.**

Каждая песня или мелодия несет определенный знак, опыт или информацию. Попробуйте прислушиваться к положительным вибрациям живой музыки. Кстати, давно уже было доказано, что **мягкая классическая музыка может иметь большое оздоровительное действие на человеческий разум и тело.**

Читайте хорошие книги!



Чтение книг всегда было разумным и полезным способом провести свободное время. Мозг человека подобен театру, так как полон многочисленных мыслей и образов. С помощью книги вы сможете окунуться в мир, который описан в рассказе или повести. Вы сможете прочувствовать атмосферу эпохи, описанную в книге.

Кроме того, **чтение – прекрасный способ развить свой ум**, о чем знают все успешные люди, в жизни которых, несмотря на нехватку времени, всегда есть место чтению любимой книги. Если Вы все еще думаете, что чтение – старомодный способ саморазвития, то Вы серьезно ошибаетесь.

И не стоит думать, что книги слишком громоздкие и неудобные в использовании, потому как **сейчас почти все телефоны поддерживают приложения, с помощью которых можно читать любые книги, не говоря уже об электронной книге, которая чрезвычайно удобна для чтения и хранения множества книг в электронном виде.**

ТОР книг, рекомендуемых к прочтению для каждой девушки или парня, вы можете найти на сайте нашего техникума!

Занимайтесь спортом!



Для нескольких простых упражнений всегда найдется свободная минутка. **Это лучшее, что можно сделать для своего тела.** Видов гимнастики довольно много. В один день можно выделить время для **дыхательной гимнастики**, в другой - **гимнастике для глаз**, особенно это касается тех, много времени проводит за компьютером.

Знайте, что физические упражнения увеличивают приток крови в мышцы и органы. **Даже пять минут упражнений позволят Вам почувствовать себя лучше и поднимут настроение.**

Бывает и так. Есть минутка? Скорее в интернет! Я никого не удивлю, заявив, что интернет глубоко пустил корни в нашу повседневность. Да что греха таить, давайте признаемся смело: «Мы любим интернет!». Нередко, люди приходя домой после трудового дня,

поужинав, садятся за компьютер. Многие тратят в интернете очень много времени, но часто занимаются там всякой ерундой, напрасно растрачивая свое время, перебирая сотни фотографий и слушая музыку. А ведь интернет можно использовать в качестве источника знаний.

Как провести свободное время с пользой в интернете!



1. **Fototips** — интернет-журнал о фотографии. Кладезь полезных статей по фотосъёмке и обработке фото. Сайт будет полезен не только профессиональным фотографам, но и новичкам в данной области.
2. **Naked Science** - один из самых интересных научных ресурсов в Рунете. Тут и самые свежие новости науки, и интересные обзорные статьи, и интервью с учеными, и, что отличает его от остальных скучных проектов, очень красивые подборки арта, фото и видео. В общем, залипательный сайт.
3. **RandStuff** — «место, где живёт случайность». Онлайн-генератор, с помощью которого можно проверить, насколько вы эрудированны, а также узнать случайные факты, которые, возможно, когда-нибудь пригодятся вам в жизни. Кроме того, с помощью ресурса можно

ознакомиться с мудрыми высказываниями великих, сгенерировать случайное число или пароль.

4. **Gramota** — никогда не будет лишним подтянуть свои знания русского языка. На данном сайте доступна проверка правописания, есть возможность задать вопрос специалистам. Также в арсенале ресурса - хорошая подборка справочников и словарей.
5. **4brain** — бесплатные онлайн-тренинги по скорочтению, лидерству, творческому мышлению, устному счёту и не только. Ресурс предоставляет возможность проверить усвоенные теоретические знания на практике.
6. **Udemy** — онлайн-курсы от ведущих специалистов мира практически по любой тематике. Если вы эксперт в какой-либо области, можете стать преподавателем на Udemy. Большинство курсов бесплатные, но есть и платные.
7. **Povarenok** — данный портал составит вам список блюд, которые вы можете приготовить прямо сейчас, достаточно ввести лишь названия имеющихся у вас продуктов. Кроме того, здесь можно найти видеорецепты, прочитать полезные статьи на тему еды и вести собственный кулинарный дневник.
8. **«Матрица идей»** — «превосходный вантуз для творческого засора», разработанный Студией Артемия Лебедева. «Матрица» предназначена в первую очередь для дизайнеров, но будет интересна и полезна любому человеку.
9. **Duolingo** — отличный ресурс, который поможет вам играючи изучать английский, немецкий, французский, испанский и другие иностранные языки. «Институтский уровень образования бесплатно» — такую многообещающую перспективу предлагают создатели Duolingo своим пользователям.
10. **Bookcrossing** — ну а если вам вдруг наскучит летним днём сидеть в Интернете, то старый добрый буккроссинг поможет вам провести время с пользой в offline-среде.

В заключении хотелось бы, чтобы вы прислушались к словам великих людей и народной мудрости.

«Не упускай ни часу, удержишь в руках сегодняшний день, меньше будешь зависеть от дня завтрашнего!»

(Л. А. Сенека)

«Ничем не может человек распорядиться в большей степени, чем временем».

Фейербах Л.

«Средний человек озабочен тем, как бы ему убить время, человек же талантливый стремится его использовать».

Шопенгауэр А.

«Веди счет каждому дню, учитывай каждую потраченную минуту! Время — единственное, где скарденность похвальна».

Манн Т.

«Человек, который осмеливается потратить впустую час времени, еще не осознал цену жизни».

Чарльз Дарвин

«А время уходит, жизнь твоя тратится на ерунду, и другой жизни у тебя, между прочим, нет, ты в курсе?»

Макс Фрай

Пословицы о времени

Деньги пропали - наживешь, время пропало - не вернешь.
русская пословица

Ждать - не устать, было б чего искать.
русская пословица

Что хорошо для вторника, не всегда можно использовать в среду.
польская пословица

Всякому овощу свое время.
русская пословица

Новое время - новые песни.
русская пословица

Иное время, иное бремя.
русская пословица

Обещанного три года ждут.
русская пословица

Лучше поздно, чем никогда.
русская пословица

О будущем говорить - чертей смешить.
японская пословица