

**Государственное автономное общеобразовательное учреждение
среднего профессионального образования Республики Крым
«Ялтинский медицинский колледж»**

Воспитательное мероприятие
дистанционный классный час
на тему: «Свободное время с пользой»

Подготовила преподаватель: Марьина Е.В.

Ялта – 2020г.

Цель: научиться правильно использовать своё свободное время.

Задачи:

- определить, какое время можно назвать свободным;
- показать, как наполнить свободное время полезными делами;
- воспитывать качества, позволяющие рационально использовать свободное время, творчески подходить к выполнению заданий; коммуникабельность.

Ход классного часа

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, даже у самого занятого человека находится **немного свободного** времени в течение дня.

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

1. Цели

В свободное время можно подумать о своих целях, как долгосрочных, так и краткосрочных. Если у вас выдалось 10 минут, в течении дня, можно подумать о личных и профессиональных целях на текущий день. Подкорректировать свое движение в течении дня. Сформируйте свои цели на текущий день или на следующий.

Задавайте себе вопрос: то, что я делаю сейчас, приближает меня к выполнению моих «больших» целей?

2. Чтение

Чтение не только позволяет провести свободное время с пользой, узнавая что-то новое, но и развивает мыслительные способности, улучшает работу мозга. Можно почитать в свободное время, как художественную, так и профессиональную или философскую литературу.

Для быстро-действия: можно создать специальную папку, где вы будете держать материалы, необходимые к прочтению. Или оставить закладки в браузерах, чтобы быстро найти необходимый материал.

3. Физические упражнения

В зависимости от количества свободного времени, можно заняться спортом. Если есть несколько часов в день регулярно – можно пойти в тренажерный зал, на аэробику или другие спортивные секции, даже если свободное время – это всего 10-15 минут, то вы проведете его с пользой, если сделаете несколько наклонов, несколько приседаний и т. д.

Помните еще Горький говаривал: «Работаете сидя, отдыхайте стоя»

4. Прогулка

Можно пройтись по лестнице, можно выйти на улицу, подышать воздухом, погреться на солнышке, «убежать» от людей, если вы постоянно с ними работаете или «найти» людей, если вы с ними редко контактируете.

Если поблизости есть парк – можно немного «пообщаться с природой», и умиротвориться среди деревьев.

5. Медитация

Опять же, если много свободного времени, то есть возможность основательно помедитировать, или записаться на курсы, если свободное время ограничено, то для медитации не нужно таскать за собой коврик для йоги и раскладывать его в офисе. Просто сидя за столом, сосредоточьтесь на своем дыхании и старайтесь не о чем не думать. Остановите поток мыслей,

это очень полезно. Научно доказано, что медитация очень полезна для тела и ума.

6. Поразмышляйте

В минуты или часы свободного времени можно просто подумать, иногда это важно и позволит провести свободное время с пользой. Подумать можно как о своих вопросах и целях, так и о рабочих моментах. Если не хочется думать о рутине, попробуйте размышлять на философские темы, о природе мироздания.

7. Мозговые штурмы

Например, составляем список статей или новых проектов, которые хотелось бы запустить. Можно провести мозговой штурм. Темы для штурма могут быть разными, но весьма полезными, как для вашей личной жизни, так и для вашей работы, это отличный вариант, как провести свободное время с пользой.

8. Сделайте необходимые приготовления

Например, составьте список необходимых телефонных звонков или кому, нужно отправить письма, сделайте заметки, что нужно сделать, чтобы завершить ту или иную задачу. Как говорится, все в ваших руках.

9. Проведите время с друзьями

Провести свободное время с друзьями – отличное применение свободного времени! Общение с близкими людьми позволит поделиться радостями и проблемами, отдохнуть, снять стресс, в общем провести свободное время с пользой!

10. Займитесь уборкой

Убрать дома – это всегда полезное занятие. Как говорится чистота – залог здоровья. Если вы не так давно убирали, то все равно можно протереть пыль и полы, чтобы было чувство свежести.

Возможно, вы давно хотели сделать перестановку, и если у вас появилось несколько свободных часов, то самое время этим заняться.

Вывод

В принципе, есть много всяких полезных дел, и перечень этих дел ВСЕ РАВНО будет зависеть от вас и ваших решений.

Существует масса способов провести свободное время с пользой. Практически из каждого действия человек может извлечь что-то полезное, главное – найти занятие по душе.