



## НЕ НАВЧАННЯМ ЄДИНИМ: як проводять свій вільний час студенти ХНУ

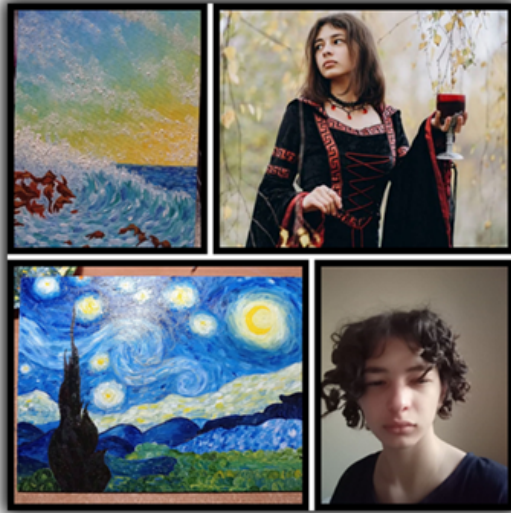
13.02.2023



Вільний час, його ефективне використання є одним із важливих засобів формування особистості в сучасних умовах. Суспільство зацікавлене в ефективному використанні вільного часу людей, бо це сфера, де відбувається самореалізація творчого, інтелектуального і духовного потенціалу молоді. Сфера, яка є своєрідним індикатором рівня культури, кола духовних потреб та інтересів молоді людини.

Студенти Хмельницького національного університету – особи цілеспрямовані, творчі, тому намагаються використати свій вільний час креативно і з користю. Хтось поповнює досвід та набирається вражень у подорожах, хтось присвячує час саморозвитку та спілкуванню з цікавими людьми, книгами, хтось покращує власне фінансове становище працюючи, а комусь вдається все це поєднувати. Найпопулярнішими видами діяльності наших студентів у вільний час є спортивні заняття, активне користування соцмережами, гра у комп'ютерні ігри, прогулянки з друзями, відпочинок на природі, подорожі, кулінарія, рукоділля, фото-/відеозйомки, прослуховування музики, подкастів, гра на музичних інструментах, вокал, хореографія, малювання, перегляд художніх фільмів, розважальних передач, відпочинок у колі сім'ї та багато іншого. Як бачимо, у наших студентів абсолютно різноманітні хобі, але всіх їх поєднує те, що вони приносять задоволення та натхнення на інші справи.





Артем, студент 1 курсу, зазначає: «У вільний час я відпочиваю, але з користю! Продовжую вдосконалювати навички, здобуті під час мовної практики у Польщі. Навіть у своєму маленькому містечку знайшов із ким поговорити польською. Допмагаю рідним, а у вільний час маю та вчуся грати на гітарі. За що і хочу подякувати нашим захисникам. Якби не вони, ніхто з нас не міг би святкувати Різдво зі своєю сім'єю, в теплій оселі на канікулах. Щиро сподіваюсь на перемогу України та ціную кожен момент життя. Усім мирного неба!»

Ірина, студентка 2 курсу, розповідає, що покращує власні знання з історії України, слухаючи подкасти «Вулиця Степана Бендери». Також багато читає художньої літератури та удосконалює іноземну.

Христина, студентка 4 курсу, з радістю ділиться, що у вільний час полюбає допомагати рідним і вишиває бісером, а це потребує терпіння і зусиль. Зараз завершує вишивати великодній рушничок.

Вероніка, студентка 3 курсу, розповідає, що не перестає вивчати англійську мову, дивлячись фільми мовою оригіналу, читає книги, особливо подобаються твори Стівена Кінга.

Владислав, студент 4 курсу, використовує свій вільний час для реалізації онлайн бізнесу, продаючи павербанки.

Каріна, студентка 1 курсу, своїм улюбленим хобі вважає кулінарію. Дівчина вже навіть готує десерти на замовлення і отримує схвальні відгуки, а це стимулює до саморозвитку у цій сфері.

Також наші студенти дають свої поради щодо того, як провести свій вільний час:

- Я думаю, що треба навчитися правильно розподіляти свій вільний час. Не варто витратити його марно, безцільно, валяючись на дивані і дивлячись в монітор, тоді життя стає нудним та одноманітним. Необхідно урізноманітнити своє дозвілля: зустрічатися з друзями, організувати цікаві зустрічі, відвідувати виставки і музеї, вибиратися на природу, відвідувати спортивні клуби, басейни і т. ін. Тоді життя заграє різними барвами, буде вирувати і кипіти.
- Рекомендую займатися спортом! Важливість фізичної активності складно переоцінити. Вона підвищує нашу креативність, впевненість у собі й емоційну стійкість як на роботі, навчанні, так і в особистому житті. Не важливо, чим займатиметесь: чи буде це заняття в тренажерному залі, вдома або прогулянка в парку – якщо ви хочете бути продуктивним, приділіть трохи вільного часу для свого тіла.
- Знайдіть джерело натхнення і будьте відкритим для нового досвіду. У навколишньому світі стільки всього нового і цікавого, тому не потрібно просиджувати вечори на улюбленому дивані. Частіше вибирайтеся зі свого затишного маленького світу і шукайте натхнення в найнесподіваніших місцях. Нове середовище перезапустить ваш мозок і допоможе знайти вирішення застарілих проблем.
- Інвестуйте в себе і вчіться чомусь новому. Отримуючи знання і освоюючи нові навички, ми не тільки самовдосконалюємося, а й підтримуємо розум в тонусі, не даючи йому розслабитися. Запишіться на курси, відвідайте семінари, майстер-класи або здобуйте другу освіту. Вкладаючи капітал в себе, ви стаєте більш досвідченим і цінним співробітником, що тільки сприятиме професійному зростанню.

Хоч Генрі Форд і вважав, що найкраща робота – це високооплачуване хобі, бажано кожному знайти, окрім улюбленої роботи, ще хоча б одне заняття до душі!

*Відділ навчально-виховної роботи*



Загальні питання: [centr@khnmu.edu.ua](mailto:centr@khnmu.edu.ua)  
Публікація матеріалів: [press@khnmu.edu.ua](mailto:press@khnmu.edu.ua)

[Центр кар'єри](#)

[Скринька довіри](#)

[Цивільний захист](#)

[Пожежна безпека](#)

[Охорона праці](#)



Хмельницький національний університет, 2023

