

Voľný čas gymnazistu

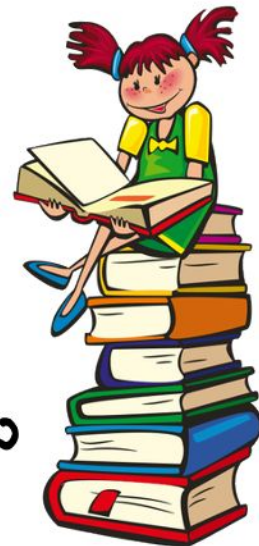
(Populárno-náučný výklad)

Ako povedal Lenin alebo naša pani profesorka: „Učiť sa ,učiť sa, učiť sa!“ Žiak presedí pri knihách väčšinu svojho času, ak je to svedomitý študent. Niektorí sú však natoľko šikovní, že popri učení si dokážu nájsť čas aj na niečo, čo nepripomína knihy. Snahou zahnať vyčerpanosť študenta je poväčšine čas trávený v kruhu priateľov, ktorý nielen gymnazistu dokáže v kladnom slova zmysle rozptýliť natoľko, že je potom viac uvoľnený a s dobrou náladou sa vrhá opäť do kníh.

Prejavy nedostatku voľného času majú niekedy fatálne následky, ako sme si to mohli aj my všimnúť v našej odbornej praxi. Nedostatok voľného času môže vyvolať napr. biológia, chémia, dejepis, či zháňanie vecí na UMK. Väčšinou sa to odzrkadľuje na zanedbávaní svojich priateľov, či v horšom prípade venčení psa. Avšak náš výskum nám odhalil, že žiak by mal tráviť viac času s priateľmi, aby sa ráno mohol plne sústrediť na nové učivo. Nemohli sme si nevšimnúť, že niektorí žiaci to dodržiavajú a udržiavajú si aj skvelé výsledky v škole. Nie vždy to ale musí byť pravidlom. V našom výskume sme našli aj takých žiakov, ktorí sa boja opustiť knihy, či učebnice a odfiltrovať svoje myšlienky. Tento typ žiaka má skvelé výsledky, ale niekedy vie poriadne zapochybovať o svojich schopnostiach, ktoré nie sú spojené s knihami a učením, čiže teóriou, a tak dochádza k podceňovaniu samého seba.

V dnešnej dobe sa žiak vo svojom voľnom čase venuje profesionálnemu doháňaniu spánku. Keďže si všetko necháva na poslednú chvíľu, neskoré plnenie si povinností ho ukracuje často o veľmi drahocenný spánok. Z výskumov sme zistili, že gymnazista v priemere spí denne 5-7 hodín, ale jeho telo si vyžaduje minimálne 12-hodinový spánok, podobne ako batola cez noc, plus nejaké 2-3 hodiny popoludní. Opäť nastáva reťazová reakcia nahromadenia sa povinností a ich neustále odkladanie. Zistili sme, že tento kolobeh sa nedá zastaviť ani cez víkend, pretože každý tretí gymnazista má mladšieho súrodenca, ktorý vstáva skôr ako vyjde slnko.

Nájdeš sa tu..



Každý gymnazista má aj napriek množstvu učenia aj voľný čas (čas nezískavania nových vedomostí z kníh alebo zošitov, čo je základnou náplňou povinnosti študenta), ktorý by mal vedieť správne využiť. Dnes sa čoraz viac stretávame so študentmi, ktorí svoj voľný čas venujú hudbe alebo počúvaniu hudby. Môžeme to vidieť pri cestovaní vo vlaku, v autobuse, v MHD. Hudba sa stáva neodlučiteľnou súčasťou každého študenta. Gymnazisti Súkromného Gymnázia DSA majú v škole, na mieste vykonávanie ich hlavnej pracovnej činnosti, vlastné rádio, v ktorom si pravidelne cez veľkú prestávku púšťajú hudbu. Pomáha im odbúrať stres a s pokojnou hlavou si môžu opäť sadnúť do lavíc.

Dnešná doba so sebou nesie všelijaké technologické vychytávky a spolu s nimi vzbudzuje u mladých študentov zvedavosť aj v tomto smere. Vo veľkej miere sa nám môže naskytnúť pohľad na študentov, ktorí trávia, či skôr mrhajú, svoj voľný čas na telefónoch plných rôznych aplikácií, internetových stránok, sociálnych sietí, jednoducho povedané virtuálnej reality. Existujú rôzne výskumy zamerané na prieskum, koľko času denne strávia žiaci na telefónoch a koľko času trávia rozprávaním sa medzi sebou. A výsledky hlásia príklon k modernej technike.

Na základe nášho výskumu na Súkromnom Gymnázii DSA dedukujeme, že gymnazista má dostatok času na svoje voľno časové aktivity, iba ak si vie dobre usporiadať čas a povinnosti, ktoré musí stihnúť. Potvrdzujeme aj náš názor, že žiaden študent nie je natoľko vyťažovaný, aby si nenašiel čas na porozprávanie sa s rodinou i priateľmi.

Alexandra Kalinayova, 3. A