

# Как учиться и работать одновременно



Существуют определенные преимущества в том, чтобы работать, пока получаешь образование. Среди наиболее очевидных преимуществ — зарплата. Кроме того, структура балансирования двух или более графиков может фактически помочь вам быть более продуктивным в целом. Однако работа во время учебы может также оказаться сложной задачей и может помешать вам полностью посвятить себя учебе. К счастью, есть шаги, которые вы можете предпринять, чтобы найти идеальный баланс между работой и учебой.





## Метод 1

### Работа во время учебы

**1. Попросите о совмещенной программе подготовки (стажировке).** Многие колледжи предлагают данную программу, которая является отличной возможностью совмещать работу и учебу. Стажировка – вид дополнительного профессионального образования, закрепляющий полученные студентом по время обучения знания и умения. Цель стажировки – помочь учащимся получить практический опыт работы в конкретной сфере. Начните поиск работы, исследуя возможности, связанные с учебным учреждением, которое вы посещаете. Данные программы стажировок не только предназначены специально для студентов, но и более вписываются в их учебный график. Ваши начальники будут хорошо осведомлены о том, что вы также являетесь студентом, и будут учитывать это при планировании рабочего графика и возникновении иных конкретных проблем. К выбору стажировки стоит подойти ответственно. В России не редки случаи, когда стажеров набирают для того, чтобы разгрузить от работы текущих сотрудников компании, заплатив за работу поменьше денег. Стажер в таком случае получает временное трудоустройство с заниженной оплатой труда.



**2. Ищите работу в пределах вашей специальности. Методы поиска** - использование интернет-ресурсов и соцсетей компании. Данный метод требует много времени, но является эффективным. При поиске старайтесь использовать фильтры по специальности и местонахождению, чтобы убрать ненужные результаты. Если вы хотите работать в определенной компании, то подпишитесь на её соцсети. Обычно компании публикуют посты с поиском постоянного сотрудника или стажера.

<http://www.grintern.ru/>. Ресурс аккумулирует лучшие стажировки и стартовые вакансии, которые есть на рынке. На портале можно найти стажировку в любой профессиональной области.

<https://spb.hh.ru/stazhirovki>. Раздел сайта для студентов по поиску работы HeadHunter.

<https://students.superjob.ru/stazhirovki/>. Раздел сайта для студентов по поиску работы SuperJob

<https://stazhirovka.ru/>. Портал с информацией по стажировкам и подработкам. Имеет удобную систему навигации.

[https://vk.com/mailru?w=wall-35005\\_37918](https://vk.com/mailru?w=wall-35005_37918). Пример поста с поиском нового работника на официальной странице Mail.ru Вконтакте.





**3. Подсчитайте количество часов в неделю, которые вы можете выделить на работу.** Если вы тратите время, деньги и энергию на образование, это, вероятно, должно быть приоритетом в вашей работе. Очень важно дать честную оценку времени, которое вы можете выделить на работу. К счастью, у вас есть множество вариантов работы, над которыми можно поразмыслить. Если недельный неполный рабочий день — это для вас слишком много, вы всегда можете работать во время перерывов в своем учебном графике. Большинство студентов решают данную проблему, подрабатывая лишь во второй половине дня после учебы или по ночам.



**4. Подумайте над тем, чтобы не работать во время сессий.** Если ваша программа обучения предполагает чрезвычайную занятость (как, например, юриспруденция или медицина), то, возможно, лучше стоит взять кредит на оплату обучения, чтобы покрыть расходы, и сосредоточиться исключительно на учебе. Точно так же, если вы хотите избежать необходимости работать во время учебы, подумайте о том, чтобы отложить посещение учебного заведения в течение года и устроиться на полный рабочий день, чтобы скопить нужную сумму. Если вы учитесь на чрезвычайно конкурентном факультете, где ваш успех, вероятнее всего, определит качество и уровень вашей будущей работы, то в таком случае лучше всего максимально сосредоточиться на своей учебе. В зависимости от изучаемой вами дисциплины, работа, которую вы в конечном итоге выберете как постоянную, может потенциально сократить размер вашей студенческой задолженности.





**5. Не забывайте напоминать себе о преимуществах рабочего опыта.** Если вы сомневаетесь по поводу работы во время учебы, или если вы надеетесь работать больше ради опыта, нежели финансовой компенсации, то существует несколько важных факторов, которые нужно учесть. Современные реальные знания, предлагаемые работой, часто рассматриваются как не менее (если не более) ценные, чем степень. Хотя многие профессии потребуют от вас и того, и другого, все же хоть малейший прошлый опыт может также упростить поиск работы после окончания учебы. Даже если ваша работа и учеба абсолютно не связаны между собой, работа по-прежнему предоставляет вам опыт, определяющий приоритетность обязанностей, общение и тому подобное.



**6. Подумайте также о нетрадиционных методах получения дохода.** Примеры заработка - услуги репетиторства для школьников. Ремонт компьютеров и настройка ПО. Схема работы проста: распространяете объявления о своих услугах и ждете, когда клиент вам позвонит. Покупка и доставка продуктов такие услуги будут востребованы среди молодых мам, которые не имеют возможности сходить в магазин, или среди пожилых людей. Многие работают допоздна – и не хотят тратить время на шопинг, а кто-то вообще не любит процесс похода по магазинам. Многие занятые городские родители не прочь иногда поручить свое чадо внимательной няне, ну, или «няню». Бебиситтеры, готовые работать по вечерам и выходным, востребованы в больших городах.





## Метод 2

### Учеба во время работы

**1. Подсчитайте количество часов учебы, которые вы сможете осилить.** Бюджет времени представляет собой распределение фонда времени студентов по направлениям его использования, состоит из рабочего и внерабочего времени. Он позволяет определить, каковы затраты времени на осуществление различных видов деятельности человека. Бюджет времени – это имеющееся у нас в распоряжении время (24 часа в сутки, не зависящее от нас) и совокупность дел, на которые мы его тратим.

### Бюджет времени студентов (средние значения в часах)

Основные виды деятельности	В будни	В выходные
Учебная деятельность	5,7	2,6
Выполнение домашних заданий	2,7	3,9
Домашний труд	1,7	2,5
Необходимый уход за собой дома	1,6	1,9
Питание	1,5	1,8
Сон	6,6	8,7
Работа (от работающих студентов)	4,3	5,0
Свободное время	2,7	3,0



**2. Воспользуйтесь возможностью совмещения работы и учебы.** Учеба параллельно с работой требует большой самодисциплины. Необходимо тщательно планировать свое время. Лучше всего, если график работы будет свободный или гибкий. Хорошо подходит удаленная работа. Если работа не дистанционная, оптимальным будет вариант, когда офис находится недалеко от учебного заведения. Тогда потери времени на дорогу будут минимальными. Лучшее время для начала работы - лето. В это время нет занятий, поэтому сложностей с учебой не возникнет. А в первый рабочий месяц можно будет спокойно освоиться с рабочими обязанностями и познакомиться с новым коллективом (это часто сложный процесс, который не всегда проходит гладко). А осенью начало совмещения работы и учебы тоже пройдет успешно.





**3. Держите своего начальника в курсе всего.** Старайтесь не обременять работодателя деталями своего графика вне работы. Тем не менее, стоит заранее предупредить его о времени, когда вы будете загружены заданиями по учебе. Обязательно стоит напомнить начальнику о приближении экзаменов, особенно если у вас постоянная работа, и вы учитесь заочно. Постарайтесь уведомить об этом как можно раньше, чтобы начальство могло выделить для вас больше нужного времени.



**4. Рассмотрите вариант смены работы.** Если вам нужно работать, но вы также пытаетесь получить зачеты в колледже, то подумайте о работе с более гибким графиком или о работе, которая будет требовать минимум вашего времени. В особенности если работа, на которой вы трудоустроены в данный момент, вряд ли позволит улучшить вашу карьеру, вы можете найти ту работу, которая будет приносить доход, при этом позволяя выделять больше времени на учебу. К примеру, многие вакансии в сфере обслуживания позволяют работать только по вечерам и в выходные. Соответственно, они также могут позволить вам взять дополнительные занятия. Подумайте о работе бармена или официанта в популярном ресторане или кафе. Данные вакансии, хотя иногда и сложные, позволят вам больше заработать, и менее вероятно, что они будут вас отвлекать, когда вы не на работе.





## Метод 3

### Придерживайтесь распорядка для повышения продуктивности.

**1. Заведите подробный график.** Возьмите в привычку вести персональный недельный план и убедитесь, что каждый день выделяете достаточное время для учебы. График можно вести в обычном календаре или в электронном виде с помощью одной из множества специальных программ. Варьируйте время для учебы, учитывая при этом и другие свои обязательства, включая работу и другие занятия. Записывайте, не чтобы запомнить, а чтобы забыть. Расписав с утра задачи, которые надо выполнить, вам больше не придется удерживать их в голове. Во-первых, вы повышаете свою ответственность, давая себе некоторые обязательства. Во-вторых, вы сразу увидите возможные проблемы и нестыковки, сопоставив текущие задачи в своем ежедневнике или приложении. Кроме того, вы разгрузите свой мозг и избавитесь от тягостного чувства, что вам еще выполнять несметное количество задач. Здесь поможет методика **Дена Аллена** — *Getting things done*. Согласно ей, все задачи стоит поделить на три категории. Если дело может быть сделано за минуту, сделай его сразу. Если дело не завершить за минуту, но его нужно сделать, отведите для него конкретное время. Разрешите себе не думать о нем до указанного момента выполнения.



**2. Выделяйте время для работы над определенными научными заданиями.** Как только вы получаете задание или узнаете дату предстоящего теста, сразу выделите определенное время на подготовку. Возможно, вам понадобится откорректировать рабочий график, чтобы убедиться в том, что вам не придется работать в ночь перед важным проектом или экзаменом. В начале семестра перенесите все данные вашего учебного плана в свой календарь, чтобы не забыть о самых важных датах. Одной из методик, которую стоит опробовать, является занятие на протяжении часа или двух сразу перед или после рабочей смены. Как только у вас установится хороший недельный план, постарайтесь его придерживаться. К примеру, не берите дополнительную смену, если она отнимет время, которое предназначалось для учебы. Это можно делать только в том случае, если вы уверены, что сможете наверстать это время на следующий день.





**3. Установите сотруднические отношения со своими однокурсниками.** Распространение простых в использовании технологий общения и обмена информацией сделало совместное обучение не только более осуществимым, но и более полезным. То есть сидеть с другими студентами и вместе работать над сложным материалом будет еще лучше. Включите совместные учебные занятия в свой еженедельный график. Для обмена важной информацией используйте электронную доску объявлений (форум). Такие доски часто создают сами учебные группы, чтобы облегчить процесс совместного обучения. Также можно создать группу в одной из социальных сетей. Если форума или группы пока еще нету, то создайте такую и пригласите всех однокурсников, используя их рабочие электронные адреса.



## Метод 4

### Как хорошо справляться с учебой

**1. Найдите или выделите надежное место для учебы.** Найдите такое место, куда вы в любой момент сможете пойти и сосредоточиться на своей учебе. Это относится к получению качественного учебного времени в целом, что тем более важно, если вы работаете. Будь это особенный уголок в библиотеке или же чистый стол в вашей комнате, убедитесь, что время, проведенное вами за учебой, является продуктивным, обеспечив себе среду с минимальным количеством каких-либо отвлекающих факторов. Не стоит заниматься в комнате с телевизором или другими предметами, которые могут вас отвлекать. Выключите телефон и наденьте наушники, если рядом с вами находятся другие люди. Если вы слушаете музыку, то выбирайте ту, в которой нет слов, — так вам будет проще сосредоточиться. Возьмите в привычку держать нужные вам для учебы материалы в одном месте, возможно там, где вы непосредственно занимаетесь, или в рюкзаке.





**2. Придерживайтесь графика в несколько учебных занятий в неделю.** Это в случае, если вы стремитесь выполнить все задания на протяжении одного или двух занятий. Тем не менее, ваша память и внимание будут лучше всего работать, если заниматься час или два. Соответственно, старайтесь не выполнять все домашние задания за один подход. Чтобы придерживаться последовательности занятий, старайтесь заниматься в одно и то же время 4–5 дней в неделю.

Регулярность, вытекающая из последовательного учебного графика, будет также способствовать большей продуктивности ваших занятий. Навык сосредотачиваться улучшится, так как ваш мозг будет предвидеть концентрацию на учебе в течение определенного периода дня. Регулярно запланированная учеба также означает, что иногда вы можете пропустить занятия и вернуться снова в строй сразу, как только сможет



**3. Учитесь с конкретной целью.** Это поможет вам избежать прокрастинации, а также сделает ваши учебные занятия более продуктивными. Когда вы садитесь за учебу с определенным заданием или целью, это гарантирует вам ориентир, который поможет настроиться на работу. Кроме того, если у вас есть несколько поставленных задач, то всегда следует начинать с самой сложной или самой важной. Поскольку для понимания сложного материала потребуется больше эмоционального и умственного усилия, то первым делом обратитесь к нему, пока ваш ум и тело еще бодры и сосредоточены. Более рутинную работу можно выполнить и на поздних этапах занятий. Еще раз пересмотрите свои конспекты, перед тем как приступить к выполнению задания. Очень важно полностью понять конкретные требования, а также цель обучения или задания, прежде чем вы начнете выполнять его.





## Метод 5

### Как поддерживать психическое и физическое здоровье

**1. Вам понадобится некоторое время, чтобы расслабиться.** Иными словами, выделите себе время для повседневной разгрузки. Даже если вам кажется, что у вас нет свободного времени, очень важно делать перерывы, чтобы дать мозгу время на восстановление сил. Вы же не можете все время работать и учиться! В идеале старайтесь планировать какие-нибудь мероприятия и вылазки с друзьями, и чем более активные физически, тем лучше. Делайте перерывы даже в самые занятые дни. Сходите прогуляйтесь во дворе и оставьте телефон дома. Постарайтесь не думать о работе. Лучше наслаждайтесь солнцем и свежим воздухом, любуйтесь цветом листьев и другими мелочами, которых вы раньше, возможно, не замечали. Работайте около 50 минут и делайте перерыв на 10–15 минут, перед тем как снова погрузиться в очередные 50 минут усердной работы или учебы.

Запланируйте поездку в другую страну или же просто за город, чтобы хоть немного разгрузить особенно напряженный период времени. Поездка не только позволит вам расслабиться, но в то же время сможет вас немного отвлечь.



**2. Занимайтесь спортом.** Ваше тело нуждается в уходе, чтобы выкладываться на все сто и позволять вашему разуму оставаться сосредоточенным на протяжении всего дня. В частности, планируйте три–четыре 30-минутные кардиотренировки в неделю. Если вы не знаете, на какое время их запланировать, то перед тем как начать очередной рабочий день, постарайтесь проснуться пораньше и выйти на пробежку. Хотя сначала будет тяжело включить физические упражнения в свой ежедневный график, старайтесь его придерживаться. Очень скоро вы с нетерпением будете ожидать следующего занятия.



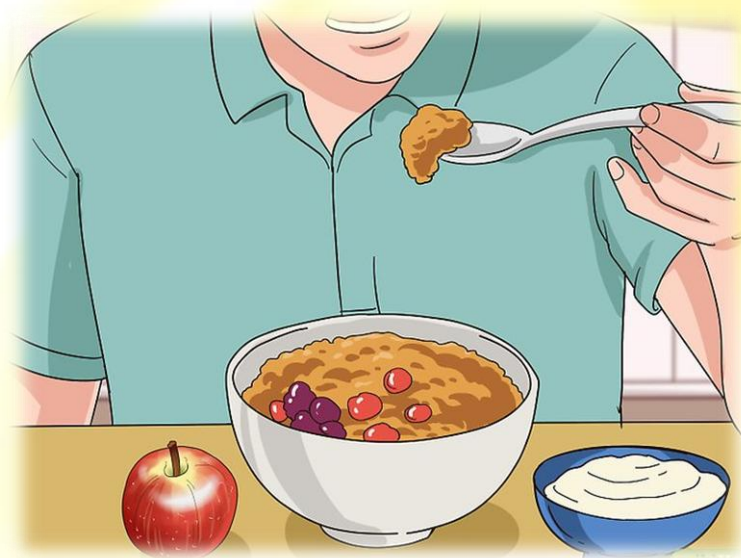


**3. Постарайтесь отдыхать в достаточном количестве.** Часто возникает соблазн засиживаться допоздна за учебой, особенно перед подготовкой к последнему экзамену. Однако намного важнее убедиться, что вы получаете достаточное количество сна. У каждого человека свои индивидуальные потребности, но общепринятым считается 8 часов сна. Чтобы узнать количество сна, необходимое вашему организму, при возможности, постарайтесь три дня подряд спать без будильника. Количество времени на вторую и третью ночь и будут нормой сна для вашего тела. Постарайтесь спать не менее семи часов. Если на выходных вы замечаете, что сонливы, это свидетельствует о том, что вам нужно больше спать на протяжении рабочей недели.



**4. Питайтесь, думая о здоровье и силе.** Одна из ловушек занятого графика — питание фаст-фудом и подобной пищей, которая является быстрой в приготовлении, но абсолютно нездоровой и бесполезной. Вместо того чтобы провести время обеда в кафе с фаст-фудом, выскочите в продуктовый магазин и прикупите овощи или заготовку для салата. Также не забудьте прикупить какие-нибудь фрукты, чтобы позже перекусить здоровым лакомством, которое также придаст энергии. Обязательно завтракайте. Завтрак не только поддерживает вас на протяжении всего дня, но также способствует здоровому метаболизму. В качестве завтрака можете попробовать цельнозерновую кашу с греческим йогуртом, медом и фруктами.

Всегда держите при себе здоровый перекус. Сырые или слегка подсоленные орехи отлично подходят в данном случае.





**5. Знайте свои пределы.** Если вы постоянно подвергаетесь стрессу, все время устаете или просто плохо себя чувствуете, то, возможно, вам нужно немного сбавить обороты. Всякий раз, когда вы чувствуете переутомление, поговорите с вашим начальником о том, чтобы взять неделю отдыха. Используйте это время, чтобы хорошенько отдохнуть и сосредоточиться на учебных заданиях. С другой стороны, если количество учебы отрицательно сказывается на вашем положении на работе, поговорите с ректором, деканом или заведующим кафедрой о своих идеях решения этой проблемы или же просто возьмите меньшее количество учебных часов в следующем году.



## **ИСТОЧНИКИ:**

- 1.[ru.wikihow.com](http://ru.wikihow.com)-Как учиться и работать одновременно
- 2.[new.itmo.ru](http://new.itmo.ru)-Шесть правил как совмещать работу с учебой
- 3.[uralcons.com](http://uralcons.com)-Как совместить работу и учебу в колледже
- 4.[lala.lanbook.com](http://lala.lanbook.com)-Как во время учебы получить практический опыт по специальности

