



Как настроиться на учёбу?

Август всегда вызывает смешанные чувства. Вроде бы ещё лето и отдых, но задним числом ты понимаешь, что не за горами учебный год. Многие хотят начать учебный год «с той ноги», чтобы в течение всего учебного года не было проблем с учёбой. Только вот мало, кто из них начинает хотя бы морально готовиться к предстоящим учебным баталиям.

Все же ведь думают, вот лето кончиться, и я сразу же **настроюсь на учёбу**. Сразу. Моментально. Если бы всё так моментально происходило, то все люди по щелчку пальцев были бы миллиардерами. Нет, нет, нет и ещё раз нет! Ничего так просто не случается. Чтобы начать учебный год с той ноги, нужно ещё в августе постепенно переходить от режима летнего отдыха к учебному режиму.

Только как это сделать?



1. Внутренний настрой.

Прежде всего, крайне важен внутренний настрой. Вы должны не на словах, а внутри себя осознать, что отдых заканчивается, а впереди – трудовые учебные будни. Если вы всё лето загорали на пляже и ничего не делали, то, начиная с первых чисел августа, попробуйте заняться чем-нибудь менее расслабляющим.

Например, август месяц хорошо подходит для того, чтобы сделать наконец-то уборку в собственной комнате! Будет очень хорошо, если вы начнёте свой новый учебный год с убранной комнаты. Во-первых, уборка позволит вам привыкнуть к какому-то труду. А во-вторых, начинать любое дело (в нашем случае – новый учебный год) всегда приятно с комфортной обстановки.



Также, что касается внутреннего настроя, то вам нужно постепенно привыкать к режиму подъёмов. Летом вы могли встать и в 11:00 и в 12:00. Это понятно 😊 Но пора всё это дело потихоньку прекращать и небольшими шажками привыкать к режиму дня.

Кстати, тот факт, что многие школьники не могут сразу же настроиться на учебный лад, объясняется тем, что они, начиная уже с 1 сентября, приходят на учёбу полусонные. А как говорить, как встретишь новый год, так его и проведёшь.

Поэтому не повторяйте чужих ошибок. Вас никто не заставляет резко ложиться спать очень рано. Нет. У вас в запасе есть ещё пара недель, чтобы плавно войти в режим. Тут самое главное – это ваше желание. Ведь не трудно каждый день ложиться на 15 минут пораньше, чтобы вставать на 15 минут пораньше. Тем самым вы постепенно привыкните просыпаться раньше, и для вас не станет настоящим стрессом ранний подъём на линейку 1 сентября. Не шокируйте свой организм 😊 Он вам ещё пригодится на протяжении трудного учебного года.



2. Поход в магазин.

Чтобы ваш **настрой на учёбу** был ещё сильнее, то не забудьте купить всё самое необходимое для учебной деятельности.





3. Интеллектуальный настрой.

Лучший способ **настроиться на учёбу** – это чтение книг.

Не зря говорят, что чтение – это гимнастика мозгов. Дайте им встряску после долгого перерыва. Не «шокируйте» их внезапным шквалом информации в сентябре. Пусть и ваш мозг постепенно привыкает к умственным нагрузкам. Начиная с августа месяца, читайте по несколько страниц в день любой литературы, которая вам только нравится.

Возможно, где-то лежит список литературы на лето и пришло время до него добраться? 🤔



Если вы будете читать, то потихоньку ваше сознание будет отходить от летнего отдыха и настроится на учебный лад. А вам именно это и нужно, иначе, зачем вы читаете эту статью? 😊

Не любите читать книги? Любите изучать английский? Тогда можете посмотреть специальные фильмы, которые позволят вам повысить свой уровень знаний иностранного языка. И всё равно, вы уже на подсознательном уровне будете постепенно **настраиваться на учёбу**. Ведь вы же будете смотреть фильмы не ради развлечения, а ради того, чтобы получить новые знания, т.е. вы будете учиться. Хотя и в нестандартной форме. Но всё равно учиться.

Чтение книг и просмотр обучающих фильмов – это отличная возможность настроиться на учебный лад.

ИТАК: Чтобы настроиться на учёбу, не нужно прилагать каких-то сверх усилий. Достаточно, начиная с августа, потихоньку менять свой летний режим в сторону учебного режима. Для этого нужно в течение месяца привыкнуть к ранним подъёмам.

Также помогает настроиться на учебный лад поход в магазин. Для многих школьников и студентов покупка новых вещей – это сигнал, что скоро на учёбу.

Ко всему этому, дайте своим мозгам «потренироваться» перед получением шквала новых знаний. Для этого, вы можете каждый день читать или смотреть обучающие фильмы.

УСПЕХОВ !