

Снова в школу!

К всеобщему величайшему сожалению лето имеет ужасную особенность – заканчиваться. Кроме прихода коротких, пасмурных дней, у этого факта есть еще одно неприятное последствие – необходимость возвращаться к учебе. Впереди постканикулярный синдром. Работоспособность снижена, трудно собраться с мыслями. Как настроиться на рабочий лад в короткий срок и сделать так, чтобы адаптация к учебному процессу оказалась безболезненной? Адаптация к нагрузкам после длительного отдыха – закономерный процесс, и у каждого он проходит по-своему. Но, надеюсь, что приведенные ниже советы помогут успешнее включиться в учебный процесс.

Организуй свой режим дня.

Чтобы было легче отрывать голову от подушки, подготовь себя к раннему подъему заранее. Ничего особенного – просто за одну неделю до школы начинай вставать по будильнику, с каждым днем раньше минут на пять-десять. Так ты постепенно приучишь себя вставать рано без особых потерь. Кроме того, обрати внимание на свой распорядок дня. Спланируй время для выполнения домашнего задания и для отдыха. Помни, что «сделал дело- гуляй смело»

Оставайся в форме.

Если ты все лето вел активный образ жизни (путешествовал, ездил на велосипеде), а тут вдруг засядешь дома, с максимальным маршрутом компьютер-кухня, то твой организм ничуть не обрадуется. Отсюда – плохое настроение и состояние тела (читай – лишний вес, прыщики, повышенная утомляемость и прочие мелочи, портящие жизнь). Так что не забывай про спорт – в любом виде. «Нет времени/условий» - не отговорка – ты вполне можешь заниматься дома. Журналы, интернет и даже диски с уроками тебе в помощь.

Не забывай, для чего ты в школе.

Первые школьные дни обычно самые легкие. Чем не повод получить несколько хороших оценок? Сначала по программе повторение, так что не ленись лишний раз поднять руку, если материал не испарился из памяти. К тому же учиться пока легко – после отдыха, когда всё это еще не надоело. Пользуйся случаем и налегай на знания. Пригодится, поверь. Школа – это твоё будущее, так что надо учиться.

Общайся.

А еще возвращение в школу – это отличный повод поделиться перед всеми своими достижениями, приключениями. Умение танцевать, коллекция фотографий... - за это лето ты мог достичь любых высот, и теперь самое время продемонстрировать это окружающим а так же узнать , чему научились другие .

Удачи тебе в новом учебном году!

