



Порой трудно заставить себя после долгих каникул сесть за учебники. И вот проходят дни и недели, а вы не можете влиться в учебный процесс. В результате возникает масса задолженности, пересдач.

Главное для успешного начала учебы – это настроиться на неё.

Для успешного начала учебного процесса нужна сильная самоорганизация. Строго следуйте своему режиму, не сбивайтесь.

Если в какой-то день вам нужно сделать немного заданий, то сначала выполните их, а свободное время посвятите любимому занятию. Ни в коем случае не поступайте наоборот. Расслабившись, вам будет гораздо труднее прочесть параграф или написать доклад.

Запоминайте часть материала с уроков в школе. Так вам будет гораздо проще повторить пройденное. Поэтому не прогуливайте, посещайте систематически все занятия.

Думайте об отдыхе. Не готовьтесь к занятиям без передышки. Чередуйте, например, час учебы и 10-15 минут отдыха. Но только не позволяйте растянуть перерыв. Важно настроиться на учебу со всей ответственностью.

Иногда, как только начинаешь садиться за учебники, находится множество неотложных дел: сходить в магазин, позвонить подруге, поесть. Сосредоточьтесь на учебе, выкиньте из головы все, как бы ни было это трудно.

Самый простой способ поднять настроение и улучшить самочувствие - прогулка. Обязательно по 30 - 40 минут раз в день прогуляться быстрым шагом на свежем воздухе.

И последний совет для всех тех, кому трудно вставать по утрам: выполните упражнение «Звезда». Еще лежа в постели сожмите руки в кулаки, а потом с силой выпрямите растопыренные пальцы. Сделайте несколько раз подряд в комфортном для вас темпе. Вы очень быстро почувствуете прилив энергии. Вот теперь вы уж точно готовы открыть глаза и начать рабочий или учебный день!