

КАК НАСТРОИТЬСЯ НА УЧЕБУ ПОСЛЕ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

ПАМ'ЯТКА
ШКОЛЬНИКАМ



ВЕРНИТЕСЬ К ПРИВЫЧНОМУ РАСПОРЯДКУ ДНЯ ЗАРАНЕЕ

Переходите на чуть более ранний подъём, постепенно приближаясь к графику будних дней. Хотя бы за пару дней до завершения каникул ложитесь спать и вставайте пораньше. В идеале возвращаться к распорядку дня стоит постепенно: каждый день ложитесь спать на полчаса раньше.





ВКЛЮЧИТЕ В СВОЙ РЕЖИМ ДНЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

Она необязательно должна быть связана со школой: можете, например, посмотреть или послушать интересную лекцию, посмотреть экранизации книг, посетить музеи, выставки или театры. Важно дать своему мозгу сигнал, что вы снова переходите в активное рабочее состояние.



НАМЕТЬТЕ УЧЕБНЫЕ ЦЕЛИ

Возьмите красивый ежедневник и распишите себе цели на год. Это поднимет настроение, а через год будет приятно вычеркнуть из списка то, что удалось выполнить.

ПОДГОТОВЬТЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО

Уберите всё лишнее, разберите школьные принадлежности, повесьте расписание. Психологи говорят, что новые ручки и тетради стимулируют и помогают с большим энтузиазмом взяться за учебу. А аккуратный внешний вид рабочего места дисциплинирует. Если тебе будет удобно за рабочим столом, то и учить уроки будет приятнее.





ОСВЕЖИТЕ ЗНАНИЯ

Для начала можно открыть школьные тетради и посмотреть, какие темы изучались в прошлом году. Затем можно составить список школьных предметов с темами, которые необходимо повторить. Начинайте с самого простого и постепенно переходите к сложному, так будет проще

включиться в учебу. Не нужно сидеть над учебниками по несколько часов в день, достаточно посмотреть краткое содержание предметов. Даже поверхностное повторение поднимет нужные знания в памяти и поможет настроиться на учёбу.

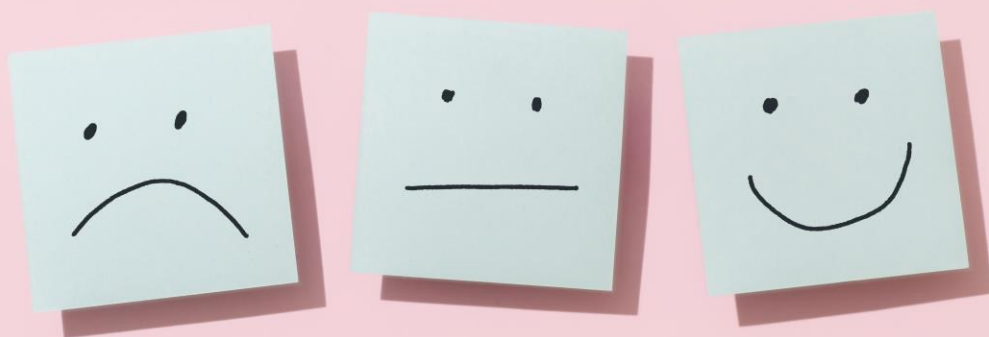


ОТВЕДИТЕ НА УЧЁБУ ОПРЕДЕЛЁННОЕ ВРЕМЯ

Во-первых, это поможет восстановить режим дня, а во-вторых, будет психологически проще убедить себя позаниматься, например, ровно час. Желательно запланировать школьные дела на первую половину дня, когда обычно проходят уроки.

ПОРАБОТАЙТЕ С ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИЕЙ

Подумайте о том, что школа — это лишь один из шагов на пути к вашей мечте. Поставьте себе конкретные учебные цели и распишите задачи, которые необходимо выполнить для достижения каждой из них.





СОБЛЮДАЙТЕ БАЛАНС ТРУДА И ОТДЫХА

Сначала у вас может не быть желания и настроения учиться, и это вполне нормально. Просто держите в голове мысль о том, что постепенно всё вернётся в привычное русло.



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО У ВАС ВСЁ ЕЩЁ КАНИКУЛЫ

Сходите в кино, посмотрите любимый сериал или просто проведите время с семьёй или друзьями. Не стоит слишком много думать о том, что каникулы заканчиваются: постарайтесь сконцентрироваться на настоящем моменте и получить удовольствие от него.

УБЕРИТЕ ОТВЛЕКАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Социальные сети и просмотр смешных видеороликов оставьте на выходные. Во время учебы, особенно в первые недели после каникул, лучше сосредоточиться на рабочем процессе и не перегружать голову ненужной информацией.





schoolpsy.org
<https://vk.com/schoolpsycholog>



Материал подготовила
Дарья Соловьева.
Психолог, автор статей, публикаций,
программ в помощь школьным
психологам.