

Поздравляю вас с началом нового учебного года!

Пусть он будет успешным, весёлым, интересным,
полным надежд и побед!

Пусть он прибавит знаний и приятных воспоминаний!

Пусть каждый ученик найдёт себе Друга и Учителя!

Пусть у каждого учителя будут благодарные ученики!

Пусть каждый родитель будет гордиться своим ребёнком!

И пусть всё, что будет происходить, происходит к лучшему!

Помните, что вы всегда можете получить поддержку в стенах
своей школы!

Ваш школьный психолог





НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД

Как настроиться на учёбу после продолжительных каникул

1. Восстановление режима

дня. Для хорошего самочувствия очень важно ложиться спать вовремя. Для школьника оптимальное время отхода ко сну – 21-22 часа. В зависимости от возраста



и индивидуальных особенностей рекомендуемая продолжительность сна составляет 8-10 часов. В выходные дни следует вставать в то же время, что и в будни. В этом случае к новому режиму Вы привыкните за 2-3 недели.

2. Правильное питание. Утром нужно обязательно позавтракать, так как в школе требуется много энергии как для умственной деятельности, так и для физической активности. Пища не должна быть «тяжёлой», жирной.

Обязательно включите в свой рацион овощи. Примерный режим питания: завтрак перед уходом в школу, в 10-11 часов – второй завтрак в школе, обед и ужин (за 2 часа до сна).

3. Физическая активность. Для бодрости и повышения выносливости организма начинайте день с небольшой зарядки. Для начала выберите упражнения, которые Вам будет выполнять легко и приятно. Зарядка должна приносить положительные эмоции!

4. Поставь себе цель . «Кораблю, который не знает, куда плыть ни один ветер не будет попутным». Подумай, что ты хочешь получить в результате учёбы, деятельности в школе в этом году? Сформулируй чёткую цель, благодаря которой будет понятно, чего конкретно ты хочешь достичь и в каком направлении развиваться. «Хочу хорошо знать английский язык» не подойдёт, т.к. не совсем понятно, что значит «хорошо», а «30 мая я буду знать 1000 английских слов» - пример понятной цели. После того, как определишься, продумай конкретные маленькие шаги по достижению желаемого результата.

5. Мысли позитивно! Что приятного в том, что ты снова идёшь в школу? Кого ты рад увидеть? Какие возможности открывает для тебя новый учебный год? Чему ты научишься? С кем познакомишься? В каких проектах можешь проявить себя? Ответь на эти вопросы и увидишь, сколько интересного ты можешь найти для себя в школьной жизни!

