

Советы лицеисту

на начало учебного года, или о том, как дотянуть до мая

Осень в разгаре, учеба идет полным ходом, а на улице холодно и сыро. Как не потерять позитивный настрой и с тем же запалом дойти до конца учебного года?

Нужно помнить о нескольких простых вещах, способных поддержать позитивный эмоциональный настрой:

- 1) чередуйте умственные нагрузки и отдых, правильное распоряжение временем поможет сохранить работоспособность и спасет от переутомления;
- 2) не засиживайтесь в социальных сетях, в качестве эксперимента засекайте, сколько времени в день вы посвящаете сети Интернет. А сколько времени уходит за неделю? А за месяц? А ведь это время можно потратить с пользой;
- 3) не забывайте о своих хобби, занимаясь любимым делом, вы получаете позитивные эмоции и даете возможность реализации творческого потенциала;
- 4) находите время на прогулки, любая погода годится для этого, главное – правильно подобрать одежду. О пользе прогулок на свежем воздухе знают все;
- 5) старайтесь спокойно воспринимать возможные стрессовые ситуации (контрольные работы, проверочные тесты, публичные выступления), так как человека очень эмоционально изнуряют переживания и страхи из-за какой-либо ситуации, нежели сама эта ситуация. Куда продуктивней вместо панической беготни по комнате, сесть за учебники и хорошо подготовиться.

Соблюдая эти пять пунктов, можно намного легче преодолеть все тяготы ученической жизни.

