



Чтобы правильно настроиться на учебу после новогодних каникул, необходимо обратить внимание на то, какие успехи в учебе и не только были достигнуты за предыдущий период. Нужно сделать выводы, что получилось хорошо, а где можно было бы

достичь больших успехов. После этого можно ставить новые цели. Каждую стоит разбить на маленькие шаги, выполняя которые, ты постепенно достигнешь главной. Важно, чтобы эти цели были значимы именно для тебя, и тогда ты приложишь максимум усилий к их достижению. Обязательно обозначь контрольные точки и сверяйся с ними на пути к достижению своих целей.

Входи в учебный процесс постепенно, например, за пару дней до начала учебы начать снова соблюдать режим или полистать учебники, просмотрев пройденные темы. А если хочешь максимальных результатов, то можешь сделать все вышеперечисленное.

Продумай, в чем пойдешь в школу: какую блузку или рубашку наденешь, подбери аксессуары, кстати, совет и для мальчишек: галстуки, бабочки, часы — все это аксессуары, которые можно смело надевать в школу!

Еще один способ — запланировать значимое приятное событие на следующие каникулы. Это даст силы на весь период обучения. Кроме того, важно найти баланс между учебой и отдыхом. Также важно хорошо питаться, спать достаточное количество времени, гулять на свежем воздухе и заниматься чем-то для души. Если у тебя не хватает на это времени, то необходимо пересмотреть свое расписание. Если необходимо отдохнуть и прийти в рабочую форму, а времени на это совсем немного, то могут помочь маленькие радости. Например, послушать музыку, выпить любимый чай, прогуляться в красивом парке, сходить на пробежку, принять ванну с пеной и так далее.

Кстати, своими способами восстановления можно делиться в комментариях!

Будем ждать ваших вариантов!

А потом, может быть, поделимся своими)