

Как начать учебный год

Ребята, быстро пролетели три летних месяца. Начался новый учебный год – пора одевать строгие брюки и юбки, затягивать на шее галстуки и браться за ручки и книжки. Но ещё так тепло на улице, и хочется погулять и пообщаться с друзьями. Как всё успеть? Итак, что же нужно знать и делать для того, чтобы правильно распределить свое время, никуда не опаздывать, предлагаем воспользоваться нашими рекомендациями : - наведи порядок на своем рабочем столе дома, незачем держать на нём ненужное. Чем потом отвлекаться на долгие бумажные раскопки, лучше уж сразу навести порядок заранее. - чтобы не спешить утром, собери и приготовь всё, что нужно с вечера. Не позволяй мелочам вроде затерявшейся ручки или куда-то запропастившейся тетради испортить тебе день. Приучай себя к автоматическим действиям перед уходом из дома: проверить, взято ли всё необходимое. - внимательно слушай. Это нужно для того, чтобы сразу четко уяснить: что, где, когда и почему. Если тебе что-то не понятно, задавай вопросы сразу же. Запоздалые уточнения займут гораздо больше времени. - все самое важное, касающееся школы, записывай в дневник. Всю остальную важную информацию – в блокнот. Это поможет восполнить отсутствие у тебя феноменальной памяти. - на свете существует множество дел, которые лично ты не сможешь переделать.« Драмкружок, кружок по фото, а ещё мне петь охота...» Учись выбирать самое важное для себя, то чем ты будешь заниматься вне школы. - не старайся установить рекорд скорости. Гораздо важнее довести начатое дело до конца, не берись за серьёзную работу прежде, чем закончишь предыдущую. Секрет соблюдения сроков широко известен: не откладывай дела на завтра. Немецкий писатель Жан Поль советовал : « Ничего не откладывай на после, ибо после тебе легче не будет». « Завтра» – это отговорка лентяев. Сегодня же планируй ближайший день, учти при этом, что любая работа требует гораздо больше времени, чем кажется на первый взгляд. - также очень важно ответить на следующий вопрос: « Сколько времени ты проводишь у телефона? Постарайся не увязать в разговорах. Чтобы не превратить беседу в болтовню, сразу же уясни, зачем звонишь. То же самое, попробуй выяснить это у позвонившего собеседника. - и последнее... Давно известно, что никакую работу нельзя сделать быстро и хорошо, если испытываешь к ней отвращение. Ты мог бы справиться с ней в 2-3 раза быстрее, если не будешь сосредотачиваться на своих чувствах. Тебе вполне по силам относиться спокойно и терпимо к своим необходимым обязанностям. Ведь другого выхода у тебя нет, не так ли? Как начать утро и настроиться на рабочий лад. Почему мы хотим поговорить о начале рабочего

дня? Ты сам уже, наверное, заметил, что с глупыми людьми общаться неинтересно. Поэтому, чтобы стать таким же интересным, как мама и папа, старшие друзья, тебе нужно хорошо учиться. Для этого ты каждый день ходишь в школу. Твой школьный день можно смело назвать рабочим днём, как у мамы и папы, в общем, как у взрослых. А рабочий день совершенно необходимо начинать в хорошем настроении, чтобы он успешно прошёл и принёс радость, исполнение желаний и планов. Для этого ты, по известной примете, встаёшь с правой ноги. А почему именно так? Потому что правая сторона считается положительной, как бы со знаком « + ». Поэтому встать с правой ноги считается хорошей приметой, которая должна принести удачу. А ты помнишь, что говорят о людях, которые приходят сердитые и ничего у них не получается: « Не с той ноги встал, наверное ». Но самое главное, конечно, встать с хорошими мыслями. Давай разберёмся, какие же это мысли. Для этого вспоминаем – тебе нужно провести удачно день. В плохом настроении сделать это никак не возможно. Тебя будят утром, хотя очень не хочется открывать глаза, настроение портится, и жизнь начинает казаться мрачной и тяжелой штукой. Но ведь на самом деле она светлая, весёлая и приятная. Для того чтобы она стала такой для тебя, проснувшись, подумай: « Я встаю сегодня в хорошем настроении, и день обязательно пройдет удачно. Все мои задумки исполнятся, мечты сбудутся. А если случится что-то неприятное, я смогу разобраться, почему это произошло, и сумею исправить ошибку. Я понимаю, что учёба – мой долг, она необходима и приносит мне пользу. Поэтому я с радостью собираюсь и иду в школу ». Нужные слова ты можешь придумать сам, главное сохрани их добрый положительный смысл. Чтобы закрепить положительный настрой, тебе нужно сделать то, что в плохом настроении делается с большой неохотой. Это – зарядка, душ, уход за собой. Почитай журналы и выбери несложные упражнения, действующие на мускулатуру всего тела. Выполняй их по 3-4 раза, чтобы не устать, а стать бодрым. Потом смело иди в душ. Чтобы не одеваться второпях, приготовь одежду вечером. Она должна быть чистой и выглаженной. Чтобы день прошёл успешно, необходимо иметь уверенность, что у тебя всё в порядке: и мысли, и физические силы, и одежда. Если ты будешь вовремя ложиться спать, тебе будет легко вставать рано утром, и плохого настроения не будет. Ну вот, хороший настрой на день тебе обеспечен – и можно спокойно приниматься за учёбу.