

Как адаптироваться после каникул

После каникул, как и после отпуска всегда проблематично входить в рабочую (учебную) колею. Что же делать? Вот несколько простых советов.

1. Будьте оптимистом. Настройте себя на то, что любому человеку чтобы «войти в колею» необходима максимум неделя.

2. Не пожалейте времени на обсуждение с друзьями летних впечатлений. Когда вы выплеснете все эмоции и воспоминания, то голова «просветлеет» и появится пространство для интереса к учебным делам.

3. Не сердитесь на учителей! Им тоже нелегко начинать новый учебный год.

4. Первые дни учебы потратьте на обозрение новых горизонтов и перспектив в своей жизни и учебе.

5. Если вас посетила хандра по ушедшему лету, то самый простой способ борьбы с этими врагами – витамины, утренняя зарядка, а главное - горький шоколад – он повышает в крови уровень эндерфинов – гормонов, снимающих стресс.

Начнем новый учебный год бодро и весело, а главное - продуктивно!