**Рекомендации педагога-психолога как втянуться в учебу после каникул.**

*Конечно же, универсального способа к возвращению рабочего режима не существует. Но есть несколько рабочих способов:*

**Обустройте рабочее место!**

Первокурсникам одновременно и сложнее, и проще. Сложнее – потому что очень уж сильно отличается учеба в вузе от школы. Проще – потому что новое место, новый коллектив, новый вид деятельности позволяют быстрее забыть про каникулы и влиться в учебный процесс. Студентам постарше чуть труднее: их ждет все та же общага или комната в квартире родителей, все тот же вуз, все те же аудитории. Обновить окружение, чтобы настроиться на учебу после каникул, не так просто. Среди доступных вариантов: разобрать конфетные фантики с рабочего стола, расставить книги и тетради на полке, переставить мебель (да, в том числе, по фен-шую), купить новую вещь, как-то связанную с учебой (набор книг, настольную лампу).

**Составьте расписание**

По расписанию жить, возможно, и скучно, но без него настроиться на учебу не получится. Подготовьтесь к первому учебному дню и распишите приблизительный план на предстоящую неделю/семестр, тогда у вас перед глазами будет список того, что нужно сделать. Заранее составленное расписание недели заново приучит вас к четкому распорядку. Рекомендуется поставить перед собой определенные цели: чего вы хотите добиться. Это может быть повышенная стипендия, успехи в научной деятельности и так далее. Но окончательное расписание лучше подготовить через неделю-другую после начала занятий, когда утрясется учебное расписание, и вы сможете уточнить количество пар и их время. Тут лишь одна загвоздка – неравномерное распределение занятий. В один день, возможно, придется отсидеть пять пар, а в другой – посетить всего два занятия. Впрочем, и это можно использовать себе на пользу.

При составлении личного расписания придерживайтесь нескольких правил:

* всегда вставайте в одно и то же время (сбитый режим сна – серьезная проблема, попортившая жизнь многим людям, даже далеким от студенчества);
* выделяйте время для прогулки, чтения книг или другого любимого занятия (пусть это будет хоть 30 минут, но они должны быть только вашими);
* определите часы самостоятельных занятий (семинаров еще нет, и «ничего не задали»? возьмите книгу по своей специализации, почитайте – это будет полезно);
* распределите нагрузку равномерно, даже если график в вузе тому не способствует (две пары в день можно дополнить несколькими часами в библиотеке, а в день с пятью парами просто отдохнуть после учебы).

**Возвращайтесь постепенно**

Не требуйте от себя слишком многого в первые дни. После каникул сложно втянуться в учебу, поэтому в учебный ритм нужно входить постепенно. Не нужно в первый день убиваться на 150%. Некоторые загружают себя в первые дни так сильно, что выдыхаются уже через пару месяцев. Результат удручает: такой студент хватается за голову на зачетной неделе и начинает быстро закрывать хвосты. Не повторяйте ошибок. Учеба – не спринтерский забег. Сохраняйте баланс – и к концу марафона вы будете полны сил, чтобы без труда сдать экзамены. Но в то же время, не откладывайте на завтра то, что уже задали. Сообщили о предстоящей контрольной? Определили тему курсовой? Начните прямо сейчас – не завтра, не через неделю, не за два дня до сдачи. Так вы окажете себе огромную услугу и настроитесь на рабочий лад.

**Побалуйте себя**

Как известно, мотивация всегда важна. Наличие определенных целей человека вдохновит и не будет ощущения бесцельности учебных будней. Запланируйте выходные – катайтесь на лыжах или читайте книги, сходите в гости или уединитесь за любимыми занятиями, а может парк развлечений или любимое кафе, поход в кино. Согласитесь, что будет легче вернуться к учебе, если вы будете знать, что после занятий или в выходные вас ждёт какое-то приятное событие.

**Питайтесь правильно**

Эмоции улеглись, мозг снова готов обрабатывать большие объемы информации, остается позаботиться о самых простых вещах. Здоровое питание снизит нагрузку на организм, поможет улучшить сон и вернуть бодрость. Поэтому включаем в свой рацион так называемые «сладкие антидепрессанты»: шоколад, апельсины и бананы. Самой необходимой «пищей для мозга» в период активной умственной деятельности считается холин и лецитин, которые есть в молоке, яйцах, рыбе и печени. Еще одним бесценным элементом для работы головного мозга считается магний, он содержится в орехах, гречке, какао, бананах, семечках, печеном картофеле.

**Будьте физически активны**

В период адаптации к учебе особенно важно вести подвижный образ жизни. 5-10 минут несложных упражнений с утра будет достаточно, чтобы поддерживать хорошее самочувствие и настроение в течение дня.

*Надеюсь, мои советы отлично помогут вам вернуться в рабочий режим!*

*С уважением педагог-психолог отдела по воспитательной работе с молодежью Шевчик Сергей Васильевич*