

Уход на каникулы - уже праздник! Но как поддержать хорошее настроение до и после нового года? Как выйти свежими и бодрыми на учёбу?

Для начала научитесь «ритуалу» пробуждения. Для этого не плошайте в выполнении следующих пунктов:

1. Начинайте свой день с потягивания и физкультурной разминки (разбудите своё тело).
2. Выпейте стакан теплой воды с лимоном натощак (это позволит вам взбодриться).
3. Готовьте себе ваш любимый завтрак (или попросите взрослого).
4. Собираясь куда-либо не забудьте включать любимую музыку (вы можете потанцевать пока собираетесь)
5. Выходите из дома чуть раньше обычного, прогуляйтесь, одарите прохожих своей улыбкой.

Почему нужно улыбаться?

- Психологи подсчитали, что 80% успеха в жизни зависит от умения общаться с улыбкой.
- Когда люди улыбаются, они становятся красивее.
- Улыбка – мощный антидепрессант.
- Улыбаясь окружающим, мы поднимаем им настроение, располагаем к себе, заводим новых друзей.

Чтобы улыбаться нужно самому иметь хорошее настроение. Но как и чем его поднять?

«14 способов поднять себе настроение и перестать хандрить»:

1. Сделайте доброе дело.
2. Побалуйте себя вкусной едой.
3. Организуйте встречу с друзьями.
4. Прогуляйтесь с фотоаппаратом по городу или парку.
5. Составьте планы на выходные и осуществите их.
6. Займитесь спортом.
7. Пересмотрите любимую комедию.
8. Займитесь шоппингом.
9. Сделайте дела, которые всегда откладывали на потом.

11. Наведите порядок в шкафу/комнате/доме.
12. Займитесь тем, чем никогда не занимались: скалолазанием, катанием на лыжах или рукоделием.
13. Уделите время самому себе: своему внешнему виду, саморазвитию.
14. По вечерам возьмите за привычку записывать минимум 3 позитивных момента за день.

Перед сном желательно формировать положительную установку на следующий день. Она может выражаться в виде следующих слов: «с каждым днем я становлюсь лучше», «я уверен (на) в себе» и др.

Не стоит забывать, что каникулы - это период в жизни ученика, предназначенный для полноценного отдыха, восстановления сил, положительных эмоций и мотивации для дальнейшего обучения.

Педагог-психолог: Каменева Е.А.