



Как настроиться на учебу.

1. Восстановление режима дня.

Для хорошего самочувствия важно ложиться спать вовремя. Для школьников оптимальное время отхода ко сну 21 час. В зависимости от возраста и индивидуальных особенностей рекомендуемая продолжительность сна составляет 8-10 часов. В выходные дни следует вставать в то же время, что и в будни. В этом случае к новому режиму вы привыкнете за 2-3 недели.

2. Правильное питание.

Для хорошего самочувствия очень важно хорошо питаться и соблюдать режим питания, т.к. процесс обучения и лечения требует много энергии как для умственной деятельности, так и для физической активности. Для этого в школе предусмотрено 5-ти разовое питание, а меню столовой обеспечивает полноценный сбалансированный рацион.

3. Физическая активность.

Для бодрости и повышения выносливости организма начинайте день с утренней зарядки, находите время для прогулок днем, ходите в бассейн. Такая физическая активность будет способствовать хорошему настроению и положительным эмоциям.

4. Отдых.

Школьные уроки и лечебные занятия не должны занимать весь день. Обязательно делайте перерыв на отдых в течение дня. Замечательно, если вам удастся поспать. Дневной сон помогает снять усталость, восстановить силы и накопить энергию.

5. Постановка целей.

«Кораблю, который не знает куда плыть ни один ветер не будет попутным».

Подумайте, каких результатов хочется достичь в результате обучения и лечения в школе в этом году. Сформулируйте четкую цель (цели), благодаря которой будет понятно, чего конкретно вы хотите достичь и в каком направлении развиваться. После того, как определитесь, продумай конкретные маленькие шаги по достижению желаемого результата.

К примеру, за этот год вы хотите вылечить сколиоз (добиться улучшений в лечении). Подумайте, какие ежедневные действия (маленькие шаги) приведут вас к этому результату. Например, соблюдать ортопедический режим (контролировать правильность положения за партой или на лечебной кушетке, строго соблюдать рекомендации врача-ортопеда), посещать бассейн, занятия ЛФК, другие лечебные процедуры и т.д.

6. Позитивное мышление.

Возможно кто-то из ребят неохотно приехал в новую школу, в новый коллектив и испытывает тревогу и страх перед неизвестностью.

Попробуйте посмотреть на эту ситуацию по-другому! Новая школа – это всегда новые

возможности: познакомиться с новыми людьми, проявить себя в разных направлениях, которые раньше не пробовали, открыть новые способности (петь, танцевать), найти новых друзей!!!

Если присмотреться - в школьной жизни можно найти для себя много интересного!!!



