

Август — последняя возможность отдохнуть перед долгим учебным годом, полным уроков, контрольных и бессонных ночей.

Перестройте режим. Совсем скоро придёт рано вставать каждый будний день, поэтому стоит уже сейчас отказаться от просмотра сериалов ночью и безмятежного сна до обеда. Помните, что на приобретение новой привычки требуется не меньше 21 дня, поэтому выстраивать щадящий режим лучше начать прямо сегодня. Ложитесь спать в одно и то же время (желательно не позже полуночи), чтобы научиться вставать по утрам легко. Кстати, пока есть время, можно поэкспериментировать с различными лайфхаками: возьмите на вооружение те советы, которые помогут вам начинать утро с радостью и оставаться бодрым в течение всего дня. Возможно, стакан тёплой воды с лимоном и пятиминутная зарядка — это то, чего вам так не хватает по утрам.

Составьте списки и планы. Проведите ревизию гардероба и канцелярских принадлежностей: начало августа — самое время докупить недостающие предметы гардероба и позаботиться, чтобы всего хватало с запасом. Составьте подробные списки того, что понадобится вам в течение года: спортивная форма, карандаши различной твёрдости, ланчбокс или термос. Есть время сравнить цены в интернет-магазинах и торговых центрах и без спешки приобрести всё необходимое. Отдельно можно также составить список планов на ближайшее будущее: что хотите увидеть, где побывать, чему научиться, с кем познакомиться. Будет здорово пересматривать эти списки через полгода и отмечать, что из намеченного уже сбылось.

Сходите на полезные мероприятия. Если хочется отдыхать с пользой, обратите внимание на образовательные проекты. Это могут быть дистанционные онлайн-курсы, лекции и вебинары или локальные мероприятия рядом с домом. Записавшись в местную библиотеку и посещая мероприятия в ближайшем к дому музее, вы не потратите много времени и сил на дорогу, и вечером сможете уделить внимание другим занятиям.

Пройдите диспансеризацию. Составьте список необходимых анализов и врачей, которых стоит посетить. Если есть хронические проблемы со здоровьем, обязательно проконсультируйтесь со специалистом перед началом учебного года. Он расскажет, как себя вести, как питаться, какие ограничения лучше ввести в спорте и в образе жизни. Любые проблемы со здоровьем лучше всего решать сейчас, а не когда начнётся учёба и посещение поликлиники станет настоящей проблемой.

Будьте реалистичны. Занимаясь планированием, помните, что у вас не получится успеть вообще всё. Цели должны быть реалистичными, а планы — такими, чтобы их реально было претворить в жизнь. В противном случае списки вещей, которые пришлось отложить в долгий ящик, могут вогнать вас в уныние и снизить мотивацию, которая так нужна. Не вините себя, если день пошёл не по плану, а вы так и не успели сделать всё, что наметили. На следующий день будет лучше.

Психолог ООЗ Буглак Е.И.

