**Как начать учебный год**

Ребята, быстро пролетели три летних месяца. Начался новый учебный год – пора

одевать строгие брюки и юбки, затягивать на шее галстуки и браться за ручки и

книжки. Но ещё так тепло на улице, и хочется погулять и пообщаться с друзьями.

Как всёуспеть?

Итак, что же нужно знать и делать для того, чтобы правильно распределить свое

время, никуда не опаздывать, предлагаем воспользоваться нашими

рекомендациями :

- наведи порядок на своем рабочем столе дома, незачем держать на нём ненужное

Чем потом отвлекаться на долгие бумажные раскопки, лучше уж сразу навести

порядок заранее.

- чтобы не спешить утром, собери и приготовь всё, что нужно с вечера. Не

позволяй мелочам вроде затерявшейся ручки или куда-то запропастившейся

тетради испортить тебе день. Приучай себя к автоматическим действиям перед

уходом из дома: проверить, взято ли всё необходимое.

- внимательно слушай. Это нужно для того, чтобы сразу четко уяснить: что, где,

когда и почему. Если тебе что- то не понятно, задавай вопросы сразу же. Запоздалые

уточнения займут гораздо больше времени.

- все самое важное, касающееся школы, записывай в дневник. Всю остальную

важную информацию – в блокнот. Это поможет восполнить отсутствие у тебя

феноменальной памяти.

- на свете существует множество дел, которые лично ты не сможешь переделать.«

Драмкружок, кружок по фото, а ещё мне петь охота…» Учись выбирать самое

важное для себя, то чем ты будешь заниматься вне школы.

- не старайся установить рекорд скорости. Гораздо важнее довести начатое дело до

конца, не берись за серьёзную работу прежде, чем закончишь предыдущую. Секрет

соблюдения сроков широко известен: не откладывай дела на завтра. Немецкий

писатель Жан Поль советовал : « Ничего не откладывай на после, ибо после тебе

легче не будет». « Завтра» – это отговорка лентяев. Сегодня же планируй

ближайший день,учти при этом, что любая работа требует гораздо больше времени,

чем кажется на первый взгляд.

- также очень важно ответить на следующий вопрос: « Сколько времени ты

проводишь у телефона? Постарайся не увязать в разговорах. Чтобы не превратить

беседу в болтовню, сразу же уясни, зачем звонишь. То же самое, попробуй выяснить

это у позвонившего собеседника.

- и последнее… Давно известно, что никакую работу нельзя сделать быстро и

хорошо, если испытываешь к ней отвращение. Ты мог бы справиться с ней в 2-3 раза

быстрее, если не будешь сосредотачиваться на своих чувствах. Тебе вполне по

силам относиться спокойно и терпимо к своим необходимым обязанностям. Ведь

другого выхода у тебя нет, не так ли?

Как начать утро и настроиться на рабочий лад.

Почему мы хотим поговорить о начале рабочего дня? Ты сам уже, наверное,

заметил, Что с глупыми людьми общаться неинтересно. Поэтому, чтобы стать

таким же интересным, как мама и папа, старшие друзья, тебе нужно хорошо

учиться. Для этого ты каждый день ходишь в школу. Твой школьный день можно смело назвать рабочим днём, как у мамы и папы, в общем, как у взрослых.

А рабочий день совершенно необходимо начинать в хорошем настроении, чтобы он

успешно прошёл и принёс радость, исполнение желаний и планов. Для этого ты, по

известной примете, встаёшь с правой ноги. А почему именно так? Потому что

правая сторона считается положительной, как бы со знаком « + ». Поэтому встать с

правой ноги считается хорошей приметой, которая должна принести удачу. А ты

помнишь, что говорят о людях, которые приходят сердитые и ничего у них не

получается: « Не с той ноги встал, наверное». Но самое главное, конечно, встать с

хорошими мыслями. Давай разберёмся, какие же это мысли. Для этого вспоминаем

– тебе нужно провести удачно день. В плохом настроении сделать это никак не

возможно. Тебя будят утром, хотя очень не хочется открывать глаза, настроение

портится, и жизнь начинает казаться мрачной и тяжелой штукой. Но ведь на самом

деле она светлая, весёлая и приятная. Для того чтобы она стала такой для тебя,

проснувшись, подумай: « Я встаю сегодня в хорошем настроении, и день

обязательно пройдет удачно. Все мои задумки исполнятся, мечты сбудутся. А если

случится что-то неприятное, я смогу разобраться, почему это произошло, и сумею

исправить ошибку. Я понимаю, что учёба – мой долг, она необходима и приносит

мне пользу. Поэтому я с радостью собираюсь и иду в школу». Нужные слова ты

можешь придумать сам, главное сохрани их добрый положительный смысл. Чтобы

закрепить положительный настрой, тебе нужно сделать то, что в плохом настроении

делается с большой неохотой. Это – зарядка, душ, уход за собой. Почитай журналы

и выбери несложные упражнения, действующие на мускулатуру всего тела.

Выполняй их по 3-4 раза, чтобы не устать, а стать бодрым. Потом смело иди в

душ. Чтобы не одеваться второпях, приготовь одежду вечером. Она должна быть

чистой и выглаженной. Чтобы день прошёл успешно, необходимо иметь

уверенность, что у тебя всё в порядке: и мысли, и физические силы, и одежда. Если

ты будешь вовремя ложиться спать, тебе будет легко вставать рано утром, и плохого

настроения не будет.

Ну вот, хороший настрой на день тебе обеспечен – и можно спокойно приниматься

за учёбу.