

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# КАК НАСТРОИТЬСЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД?

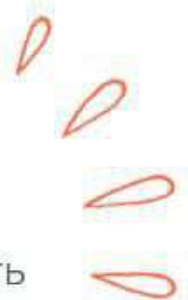


**Синдром сентября** — состояние, связанное с адаптацией к новым условиям и повышенной нагрузкой. Есть методы, которые **помогают облегчить это состояние.**



## Как правильно начать сентябрь?

- ✦ Организовать **постепенный возврат** к ранним подъемам и установить регулярный график;
- ✦ Поддерживать умеренное количество **физической активности**, чтобы повысить общий тонус организма;
- ✦ Организовать качественный отдых вечером и исключить использование гаджетов **хотя бы за час до сна.**



**Важно создать позитивную атмосферу дома** и не сравнивать детей с другими детьми (даже с братьями и сестрами). Это поможет ребенку **справляться с неудачами.**



## Полезные техники для управления временем

Чтобы справиться с большим объемом работы и не допустить истощения ресурсов, специалисты советуют **применять техники управления временем и вниманием.**



- + **Метод Pomodoro** (25 минут интенсивной работы, затем короткий перерыв);
- + Планирование приоритетов с использованием **матрицы Эйзенхауэра** (расставлять приоритеты в задачах по их срочности и важности);
- + Использование **визуальных календарей** и дневников успеха.





### Как бороться с чувством тревожности

- ✦ Осознайте и примите **собственные достижения**;
- ✦ Вспоминайте прошлые **успешные опыты** преодоления трудностей;
- ✦ Избегайте перфекционизма, **ставьте реалистичные цели**;
- ✦ Не забывайте **поощрять себя** за проделанную работу.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — **частое явление** среди студентов и выпускников школ.

Особенно остро эта проблема проявляется **накануне важных контрольных работ и сессии.**

