

Памятка обучающимся

ПОЛЕЗНОЕ ЛЕТО: восстановление сил и улучшение психо-эмоционального состояния в период каникул

Многие воспринимают летние каникулы в первую очередь как возможность выспаться, считая, что «полноценный» отдых это как можно более поздние пробуждения. Иногда потребность в увеличении времени ночного отдыха после повышенных учебных и спортивных нагрузок, действительно существует. Но в этом случае время отдыха должно корректироваться за счет более ранних отходов ко сну, а не поздних подъемов.

Для изменения режима сна взрослому человеку достаточно всего 10 дней «отступлений» от привычного графика. В юном возрасте для окончательного отвыкания от режима понадобится всего 5-7 дней. Это значит, что, позволив себе «отсыпаться» в первые недели каникул, вы измените свой режим сна и вернетесь в прежний график будет непросто.

Ошибочно полагать, что эффективный отдых — это «ничегонеделание». С психологической точки зрения, восстановление ресурсов - процесс, который требует организации и планирования. Понять какой отдых наиболее эффективен, помогает понимание физиологических основ психики. Весь учебный год напряженно работало левое полушарие, которое отвечает за математику, логику, письмо, язык и речь. Поэтому главной задачей для полноценного восстановления деятельности мозга является «разгрузка» левого полушария и активизация правого, ответственного за восприятие музыки, живописи, эмоции, танцы, любую деятельность, связанную с движением, творчеством.

Важная задача, которая не решится сама: правильно распределить время. Для этого нужно решить, чем будет наполнено будущее лето. Зачастую учебная деятельность, требующая максимум сил и времени, приводит к тому, что навык полезного отдыха и получения удовольствия от жизни утрачен. Когда появляется свободное время, можно растеряться, не зная, чем его занять. Для начала составьте список дел, которые откладывались «до лучших времен». Для повышения мотивации полезно поспорить с друзьями на то, что каждый день вы будете заниматься чем-то полезным и конкретным. Например, бегать по утрам.

Лето — хороший период для подведения итогов, поиска себя и осознания. Именно в свободное от учебы время можно прописать план будущей жизни, осознать для себя самые важные цели и обдумать пути достижения.