

## Как найти в себе силы, чтобы закончить этот учебный год?

Вот и приближается к финалу очередной учебный год. В преддверии летних каникул так трудно найти в себе силы для учёбы. Многие из нас сталкиваются с явлением под названием «синдром последней четверти»: силы на исходе, учеба дается с трудом, появляется раздражительность. Как помочь в этой ситуации? Важно не испортить итоговые оценки и сохранить здоровье.



Попробуй сделать вот что: организуй свой день так, чтобы на всё хватало времени. Как можно меньше времени после школы проводи за компьютером и перед телевизором, поскольку это приведёт к тому, что за выполнение уроков ты сядешь только поздним вечером, когда сил и желания на их выполнение уже не останется.

Вначале лучше приступить к простым упражнениям, чтобы настроиться на домашнюю работу, затем переходить на более сложные задачи. Нельзя накапливать задания, оставляя их на последний момент. Нагрузка должна распределяться равномерно. В каждом предмете следует выделять основную информацию, и учить только её. Всё второстепенное отбрасывать прочь.

Важно позаботиться о соблюдении режима сна и бодрствования. Необходимо вовремя ложиться спать, чтобы выспаться. Здоровый сон даст силы и энергии на весь день. Полезны ежедневные прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом. А ещё весной часто не хватает витаминов, поэтому рацион питания должен быть разнообразным. В него следует включать мясо, рыбу, сезонные овощи и фрукты.

Дорогие друзья! Призываю вас собрать свои силы и волю в кулак, и с хорошим настроением доучиться этот учебный год.

Специальный корреспондент Вероника.