

АДАПТАЦИЯ К УЧЕБНОМУ РЕЖИМУ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ОТДЫХА



*Педагог – психолог
Плитина Виктория Борисовна*



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

- Адаптация к учебному режиму после длительного отдыха – процесс сложный, но вполне нормальный для обучающегося любого возраста. И продолжаться он может совсем не 2-3 дня, как считают многие.
- С началом учебных занятий коренным образом меняется образ жизни. Поэтому важно заблаговременно начать подготовку к возобновлению учебного процесса, чтобы смена деятельности прошла наименее травматично.





ПРИЯТНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- Хорошие воспоминания могут оказаться могут оказаться не только удачной темой для общения с сокурсниками, но и помогут снизить уровень стресса.
- Можно даже помечтать о будущих каникулах – как и где проведёте время!





САМОЧУВСТВИЕ И РЕЖИМ ДНЯ



- Возвращение к учебному режиму – это стресс, который может проявиться через головные боли, боли в спине и животе, а также привести к проблемам со сном. Заботьтесь о своём здоровье!
- Вам будет легче адаптироваться к новому графику, если Вы будете вставать и ложиться пораньше, в одно и то же время, а небольшая вечерняя прогулка и тёплый чай или молоко с мёдом помогут быстрее заснуть.
- Не забывайте про тайм – менеджмент: учебные занятия, секции дополнительного образования – всему должно быть своё запланированное время. Но стремитесь к отсутствию перегрузок!



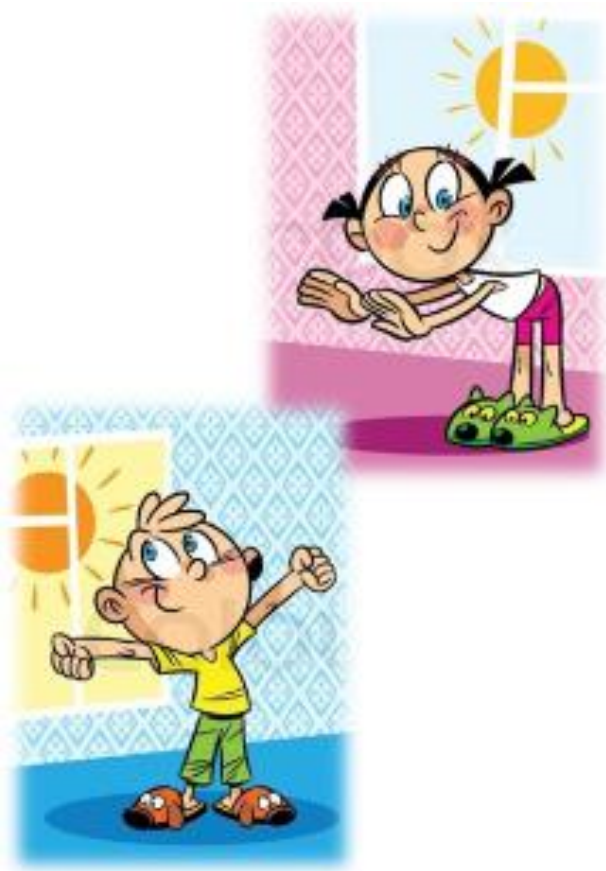
ПИТАНИЕ

- Нет необходимости с началом занятий вводить строгий режим питания, ведь скорее всего последнее время Вы ели тогда, когда чувствовали голод. Поэтому обеспечьте себе перекус на любой из перемен: возьмите с собой фрукты, орешки ...
- Не пренебрегайте возможностью завтракать или ужинать всей семьёй – это сближает и позволяет чувствовать поддержку.
- Позаботьтесь о том, чтобы ужин не был слишком сытным, иначе сложно будет заснуть.
- Избегайте сладких десертов и увеличьте количество фруктов и овощей.





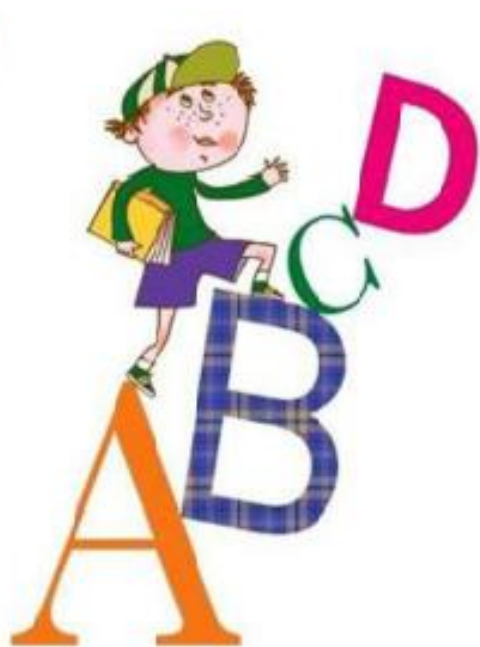
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



- Возвращаясь к поездкам в колледж, студенты могут страдать от понизившегося уровня физической активности по причине большого количества времени, проведённого перед экраном компьютера, телефона или телевизора. Поэтому в период адаптации особенно важно вести подвижный образ жизни, но при этом без чрезмерной физической нагрузки.
- Будет достаточно 5 - 10 минут несложных гимнастических упражнений утром, чтобы поддержать хорошее самочувствие и настроение весь день!



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ!



- Не перегружайте себя дополнительными занятиями в первую неделю после выхода на учёбу, дайте себе время войти в учебный ритм.
- Если Вы планируете несколько дополнительных занятий, то вводите их в своё расписание постепенно.



РАЗВЛЕЧЕНИЯ

- ✓ Планируйте свой досуг на выходные – поход в кино, в парк. Учебные будни будут проходить легче, если в выходные Вас будет ждать какое – то приятное событие.
- ✓ Или оставайтесь в выходные дома: устройте соревнование в Монополию или поиграйте в другие настольные семейные игры.





«ГРУППА ПОДДЕРЖКИ»

Обсуждайте с родными и друзьями, как прошёл день, как Вы себя чувствуете. Не забывайте поддерживать других!





КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ТРУДНОСТИ?

КУРАТОР
УЧЕБНОЙ ГРУППЫ

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
В КОЛЛЕДЖЕ

СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ
В КОЛЛЕДЖЕ



Будьте открыты новым
задачам, увлекательным
проектам и
занимательным
событиям!