

Как начать школьный день?

или

От улыбки станет всем светлей!

Как трудно бывает вставать рано утром в школу. Чтобы пробуждение было более приятным воспользуйтесь советами психологов:

1. Создайте свои утренние традиции.

Например, можно потянуться 5 раз в постели. Можете включить любимую мелодию. Можете сделать небольшую зарядку или потанцевать. Это возможно только в том случае, если вы легли спать в хорошем настроении и хорошо отдохнули за ночь, выспались.

2. Живите в своем темпе.

Психический темп достается человеку по наследству. Чтобы избежать неприятной утренней спешки живите в своем темпе. Если вы знаете, что вам для сборов нужно больше времени, встаньте чуть раньше.

3. Завтрак – это важно.

Организму для работы нужна энергия. Каши, зерновые хлопья, йогурт с утра помогут вашему мозгу хорошо думать.

Продумайте свой завтрак с вечера.

4. Доброе слово или просто улыбка с утра –

и день у вас будет удачным, а настроение хорошим.

Подготовила: педагог – психолог – Мыкало Н.М.