

Как настроиться на учёбу после летних каникул: 10 способов войти в ритм

Каникулы закончились, а вместе с ними — поздние подъёмы, свободный режим и дни без расписания. Возвращаться к ранним подъёмам, урокам и домашним заданиям бывает непросто. Если кажется, что ты ещё не готов к школе, это нормально — твоему организму просто нужно время, чтобы снова войти в учебный ритм. На самом деле, ключ к успешному старту — не героические усилия воли в последнюю ночь, а плавная и последовательная адаптация. Мы собрали 10 конкретных шагов, которые помогут тебе войти в учебный ритм без паники и лишнего стресса.

Постепенно возвращай режим сна

Если всё лето ты ложился за полночь и просыпался ближе к обеду, не стоит сразу пытаться засыпать в 22:00. Организму нужно время на перестройку.

Начинай готовиться хотя бы за неделю до начала учёбы — каждый день сдвигай время отхода ко сну и подъёма на 20–30 минут.

Попробуй:

каждый день ложиться и вставать немного раньше;

даже если не выспался, вставать в запланированное время — это поможет организму перестроиться быстрее;

если хочется поспать днём, ограничиваться 20-30 минутами, иначе ночью будет сложнее уснуть.

Лайфхак: поставь будильник с любимой песней, а не с противной стандартной мелодией — просыпаться будет легче.

Если до первого учебного дня осталось всего несколько дней, не переживай, что не успел перестроиться идеально. Просто начни возвращать привычный режим уже сейчас.

Не проводи вечер в телефоне

Старайся откладывать телефон на полку хотя бы за час до сна. Бесконечная лента соцсетей или напряжённый эпизод сериала не дают мозгу успокоиться.

Что делать:

оставляй телефон заряжаться в другой комнате;

вместо соцсетей — почитай книгу, послушай спокойную музыку или подкаст;

используй блэкаут-шторы — темнота помогает выработке мелатонина, гормона сна.

Уже через несколько дней ты заметишь, как улучшилось качество сна, а ты начал высыпаться.

Начинай день со стакана воды и зарядки

Звучит банально, но это реально работает. Вода после пробуждения запускает процессы в организме, а 5–7 минут энергичных движений помогают вернуть телу бодрость. Не хочешь делать скучные упражнения — просто потанцуй под любимый трек.

Что делать:

выпей стакан воды сразу после подъёма;

сделай простую зарядку на 5 минут;

включи любимую музыку и немного потанцуй;

прими контрастный душ — он помогает снять сонливость.

Выбирай то, что тебе действительно нравится: так будет проще превратить движение в привычку.

Начинай учиться с простых задач

После каникул концентрация может возвращаться не сразу. Поэтому не стоит в первый же день пытаться несколько часов подряд решать сложные задачи.

Начни с небольших действий:

пройди лёгкий онлайн-тест по любимому предмету — викторины и квизы помогут «расшевелить» мозг;

перечитай что-то интересное из школьной программы;

загляни в прошлогодние конспекты;

повтори несколько правил или формул.

Можешь поставить и несколько целей на учебный год. Не связывай их только с оценками: например, запланируй подтянуть английский, научиться монтировать видео, попробовать новый кружок или подготовиться к олимпиаде.

Сидеть над домашкой 3 часа подряд — неэффективно. Концентрация падает, и ты просто теряешь время. Техника Pomodoro помогает работать с фокусом и не выгорать.

Как это работает:

Выбери задачу.

Установи таймер на 25 минут.

Работай, не отвлекаясь.

Когда таймер сработает — сделай перерыв 5 минут.

После четырёх таких циклов сделай большой перерыв на 15–30 минут.

Если 25 минут тебе мало или, наоборот, много, подстрой продолжительность по себе. Главное — не пытайся сделать всё за один длинный заход.

Подготовь рабочее место

Когда на столе лежат старые тетради, ненужные бумаги и десяток ручек, которые уже не пишут, начать заниматься сложнее.

Перед началом учебного года:

убери всё лишнее со стола;

проверь канцелярию и купи то, чего не хватает;

разложи учебники и тетради так, чтобы нужные вещи были под рукой;

поставь рядом расписание или небольшой план на неделю.

Конечно, порядок не решит все проблемы с мотивацией, но поможет быстрее приступить к делу.

Не забывай нормально есть и пить

Если ты тормозишь, не можешь сосредоточиться и засыпаешь на уроках — обрати внимание на питание. Не стоит весь день перебиваться сладостями или энергетиками. Старайся не пропускать основные приёмы пищи. Для перекуса возьми с собой фрукты, йогурт, сыр или орехи. И не забывай пить воду в течение дня.

Делай перерывы каждые 40–50 минут

Даже если хочется поскорее закончить домашнее задание, заниматься без остановки несколько часов подряд не лучшая идея. После продолжительной работы становится сложнее сохранять внимание.

Поэтому устраивай пятиминутные перерывы каждые 40–50 минут занятий. Можешь пройтись по комнате, сделать пару упражнений или просто посмотреть в окно. Это поможет сохранить концентрацию и не переутомляться.

Планируй день, но оставляй время на отдых

Когда дел много, легко что-нибудь забыть. Ты хватаешься за всё сразу и в итоге получаешь плохо выученный урок, опоздания и плохой сон. Простой план поможет понять, что нужно сделать сегодня, а что можно перенести.

Запиши:

уроки и домашние задания;

важные дела;

время на кружки и хобби;

когда ты собираешься лечь спать.

И обязательно оставляй свободное время. Встречи с друзьями, игры, прогулки и просто отдых — не менее важная часть дня. Если расписать каждую минуту, быстро устанешь от такого режима.

Не требуй от себя идеального старта

Первая неделя после каникул может быть тяжёлой, даже если ты заранее подготовился. И это нормально — ты же не робот. Тебе может хотеться спать, будет сложнее сосредоточиться, а привычный ритм вернётся не сразу.

Не сравнивай себя с одноклассниками и не ругай себя за то, что пока не получается всё успевать. Дай себе время привыкнуть.

Не забывай хвалить себя за маленькие успехи: встал вовремя, сделал домашку — уж молодец. А если будет тяжело, попроси поддержки у родителей или учителей. Они все проживали это состояние в детстве, поэтому смогут выслушать или дать совет.

Как быстро привыкнуть к школе после каникул

Не обязательно привыкать к школе за один день. Если постепенно вернуть режим сна, начать с небольших учебных задач и оставить время на отдых, адаптация обычно проходит спокойнее.

И если первые дни всё равно будут даваться тяжело — это не значит, что с тобой что-то не так. После каникул организму и мозгу действительно нужно время, чтобы снова привыкнуть к расписанию.