

## *Как настроить себя на учёбу после летних каникул?*

За учёбу лучше браться сразу, чтобы потом не было проблем. Но вот как зять себя в руки, найти мотивацию и эффективно организовать учебный процесс после такого прекрасного лета – вопрос. Именно на него мы поможем Вам сегодня ответить.

### 1. Восстанавливаем режим

Летом многие могли позволить себе свободный график, ложиться спать и вставать можно было когда угодно. Сонный и ленивый учащийся – явление очень распространенное, но спящий мозг отнюдь не помогает в учебе. Восстановление режима – дело небыстрое. Если летом Вы превратили день в ночь, старайтесь каждый раз ложиться пораньше что бы, в конце концов, войти в нужный режим. Организм скажет Вам спасибо, а мозги будут работать на пределе.

2. Настраиваемся психологически Мы сами не знаем, как много мы можем. И наши возможности во многом зависят напрямую от внутреннего отношения к процессу. Правильная мотивация – очень важная составляющая успешной учебы. Если Ваш настрой правильный и Вам хочется учиться, учеба будет даваться гораздо легче, чем при обучении «из-под палки». Любите свою будущую специальность и учитесь с удовольствием!

Полезным будет самостоятельно посмотреть обучающие фильмы и начать понемногу читать литературу по специальности. Это поможет Вам успешно влиться в учёбу тогда, когда начнутся настоящие серьезные нагрузки. Чем раньше Вы начнете, тем меньше проблем будет в будущем. Еще один совет: посмотрите фильмы, мотивирующие учиться, или почитайте истории о том, как великие люди заставляли себя учиться.

3. Делаем приятные покупки и обустроиваем рабочее место Для успешной учебы необходимы определенные подручные средства. Современным учащимся не обойтись без ноутбука и планшета, не говоря уже о простых тетрадях. Подготовьте себя к учебному году, запаситесь всем необходимым, порадуйте себя приятными покупками. Это поможет отправляться на учёбу в хорошем настроении. Окружающая обстановка напрямую влияет на состояние наших мыслей. Альберт Эйнштейн когда-то сказал, что порядок необходим глупцам, а гений властвует над хаосом. Тем не менее, не стоит использовать эту цитату для оправдания беспорядка на своем рабочем месте. Приведите в порядок вещи, и мысли также станут более организованными. Надо ли заставлять себя учиться - вопрос, на который каждый даст себе ответ самостоятельно. Мы лишь привели некоторые способы, которые помогут найти нужную мотивацию. Желаем всем успешного учебного года и ни пуха на сессии!

Помните - никто не заставит Вас учиться эффективнее, чем Вы сами.