

Секреты хорошего отдыха

Раскрывая секреты успешной учебы, мы хотим особо отметить важность твоего полноценного отдыха. Чередование разных видов деятельности (умственной и физической) поможет тебе периодически “отключаться” от однообразной работы. Итак, запомни: **лучший отдых – смена деятельности!**

Во время занятий твои глаза и нервная система напряжены. Поэтому после окончания уроков **не стоит сидеть перед телевизором или у компьютера.** Лучше побыть на свежем воздухе, подвигаться. Если погода не позволяет совершить прогулку, послушай приятную, веселую музыку, потанцуй или выполни не слишком сложный комплекс упражнений. Главное, чтобы отдых не затянулся на неопределенное время. Помни о распорядке дня! Нужно вовремя начать выполнение домашней работы, в противном случае ты устанешь еще больше, поскольку тебе придется просидеть за уроками до поздней ночи!

Если ты очень устал от физической нагрузки, отдохни в тихом месте под спокойную музыку или почитай любимую книгу. Хорошо, если получится прогуляться у воды. Вечером можно принять теплую ванну, добавив в воду отвар успокаивающих трав. Интересно провести свободное время тебе помогут педагоги центров досуга и отдыха, тренеры спортивных секций, а мы расскажем, как выбрать себе занятие по вкусу.

Как выбрать себе занятие по вкусу

1. Подумай о том, что тебе интересно. Может быть, тебе нравится заниматься спортом, музыкой, наукой или делать что-нибудь своими руками. Об этом стоит задуматься. Но нужно обязательно рассчитывать свои силы и не забывать о возможностях (об особенностях здоровья, количестве свободного времени и пр.) Поэтому проанализируй как свои интересы, так и возможности.

2. Собери информацию о кружках и секциях:

- внутришкольного центра дополнительного образования;
- районных и городских клубов и домов творчества.

3. Соотнеси свои интересы и возможности с вариантами выбора.

4. Просмотри свой распорядок дня и определи, каким временем ты располагаешь: какие дни и часы у тебя свободны от обязательных занятий (уроков в школе, занятий у логопеда и т. п.).

5. Если время занятий в выбранном кружке тебя устраивает, согласуй свой выбор с родителями.

6. Запишись в кружок (секцию), внося уточнения в свой распорядок дня.

7. Начиная заниматься в том или ином кружке (секции), помни: каждое дело требует труда и терпения, заметные для окружающих результаты (дипломы, грамоты и т. п.) порадуют тебя и твоих родных, скорее всего, не сразу. Отмечай те усилия, которые ты приложил, а также приобретенные знания и умения.