

Психологические рекомендации учащимся по режиму дня

Педагог-психолог Караева А.О.



1. Точка отсчета - начало дня

Режим дня основывается на рефлексии, когда организм сам дает сигналы, что именно требуется в тот или иной промежуток времени.

Начинать каждый день в одно и то же время кажется чем-то не совсем важным, но это далеко не так. Именно от "точки отсчета" зависит твой день. Старайся вставать каждое утро в одно и то же время. Для оптимального функционирования допустима временная рамка в ± 1 час.

Чем чаще будешь вставать в определенное время, тем больше шансов успешного планирования дня и всех твоих дел.



2. Планирование следующего дня

Планируй свои дела. Заранее выстроенный план или график поможет ориентироваться в делах, в частности правильно определить приоритеты в том, что нужно сделать, а что может подождать.

Когда у сознания нет определенного графика - мы ощущаем себя посреди моря, когда вроде бы дел очень много, но за что браться даже и не знаешь. План поможет вовремя сориентироваться и взять себя в руки, задав мотивацию.

Не забывай про производительность мозга и его временной пик. По возможности планируй особо важные дела на 90 минут. Мозг - структура ленивая, который без временных рамок ищет любые аргументы, чтобы отложить дела на потом.



3. Пробуй новое

Опасность самоизоляции в том, что все дни становятся монотонными. Каждый день одно и то же, конца и края повторяющимся делам не видно.

Уроки, сон, уроки, компьютер, уроки. Режим сбит. Мозг паникует. В условиях дома пробовать новое сложно, но возможно. Посмотри фильм, до которого не доходили руки. Прочти книгу, на которую не хватало времени. Выйти в онлайн-трансляцию с друзьями, если раньше не выходил. Но не забывай про планирование дня. Все это не должно нарушать твой график.



Кабинет педагога-психолога
МОУ "СШ №1" г.Николаевск

4. Систематизируй

Отчасти это тесно связано с планированием дня, однако это все же стоит вынести в отдельную категорию рекомендаций. Вспомни, что находится в твоём ящике/портфеле/сумке/галерее телефона? А если заглянуть? Уверены, что найденному ты удивишься, задав вопрос "А как это сюда попало?". Пока нет систематизации - нет памяти и режима, и это касается не только знаний, но и окружения. Разбери все свои личные вещи. Разбери записи, разложи все по полкам, если требуется - сделай это несколько раз. Заведи ежедневник, подели страницы как тебе удобно, например, "Сделать сегодня", "Сделать завтра", "На заметку". Пересматривай свои записи. Система позволит структурировать твои мысли. За мыслями нормализуется режим дня.



5. Физические нагрузки

Да. Сложно. Режим самоизоляции обрывает множество возможностей, включая физические нагрузки. А ведь они важны для организма, в частности для мозга и режима дня. Умственная работа не менее затратна, чем физическая, но при физической происходит поступление нужного мозгу кислорода в двойном размере. Пренебрегать физ.нагрузками не стоит.

Сделай зарядку. Пройдись во дворе своего дома при возможности.

Проведи генеральную уборку. Организм должен уставать не только умственно, но и физически, что существенно влияет и на режим сна, и на работу мозга.



6. Чередование работы и отдыха

Естественно, работать круглосуточно чревато для нервной системы. Но и бесконечный отдых не менее опасен. Длительное “не использование” определенных синапсов, которые ты уже приобрел в результате обучения, приведет к их застою, что в свою очередь приведет к лени, амотивированию, апатии. Чередуй работу и отдых. Не давай мозгу (как мы помним, и без того ленивой структуре) долго бездельничать. Даже отдых может быть умственным: чтение, прослушивание аудиокниг, медитация, рисование. Пока древний мозг требует полениться и “полазить в интернете”, дай лобным долям пищи - займись более продуктивным отдыхом

Кабинет педагога-психолога
МОУ “СШ №1” г. Николоевск,



7. Рабочая зона и зона отдыха

Как бы нам не хотелось лечь в кровать с ноутбуком или тетрадью - старайся избегать этого. Зона отдыха должна ассоциироваться у сознания с отдыхом, но никак не с работой. Иначе, лежа перед сном, ты будешь вспоминать, а все ли ты сделал, а не допустил ли ошибку, а может стоит сейчас прогнать выученный на кровати параграф?

Пусть зона работы будет за столом, на кухне, может, даже в кресле. Но не там, где нервная система, как и весь организм, должна отдыхать.

Кабинет педагога-психолога
МОУ "СШ №1" г. Николаевск



8. Питание

Самоизоляция дает отличную возможность поселиться у холодильника, прибегая к содержимому в любой момент дня и ночи. Апатия и бездействие требуют еще больше энергии, чем кажется, и это приводит к неконтролируемому желанию грабить съестные запасы в доме. Но режим обязан быть и в питании. Не налегай на сладкое - чрезмерное употребление углеводов собьет организм с толку. Не превращай завтрак в обед, а обед в ужин. Соблюдай стабильный режим, стараясь свести его к 4-5 приемам пищи один раз в 3-4 часа. Со временем такой режим войдет в рефлексию, и мозг сам будет напоминать тебе о потребности в еде при реальном голоде, а не просто от безделья.



9. Сон

Сон важен не меньше, чем начало дня. Именно во время сна происходит освоение и отложение полученной за день информации. От сна зависит полноценный отдых.

Как и "точка отсчета", ложиться спать следует в одно и то же время ± 1 час. Не налегай на пищу перед сном. Заведи привычку перед сном проводить какой-либо ритуал, например, выпить стакан воды, причесать волосы, письменно составить план на завтра, встряхнуть подушку. Ритуал позволит выработать к нервной системы рефлекс, который на данное действие будет реагировать ассоциацией подготовки ко сну.

И да. Избегай интернета и эмоциональных нагрузок за час до сна.

Пережитое за последний час не даст тебе уснуть, вынуждая думать об этом из раза в раз.



На самом деле все сказанное ранее рекомендуется выполнять не только в период самоизоляции, но в обычном режиме жизни. Да, это сложно, но именно от твоего отношения к здоровью оно и будет зависеть.

Главное помни: в случае возникновения проблем тебе всегда есть к кому обратиться.

Рекомендаций на самом деле бесчисленное множество. Если у тебя остались какие-либо вопросы или же ты нуждаешься в поддержке в кризисный момент - в школе всегда действует онлайн-кабинет психолога, осуществляемый через личные сообщения или по номеру +7 937 539 22 51 (Viber).

Удачи тебе, юный друг!

*Кабинет педагога-психолога
МОУ "СШ №1" г. Николаевск*

