**Как начать учебный год?**

Вот и пролетело очередное лето… Пролетело, оставило массу впечатлений, которые теперь превратятся в приятные воспоминания, и поселило в нас ожидание следующего чудесного лета.

Начался новый учебный год – пора надевать строгие брюки и юбки, затягивать галстуки и браться за ручки и книжки. Но ещё хочется погулять и пообщаться с друзьями. Как всё успеть?

Прежде всего, нужно правильно распределить свое   время и выполнить следующие рекомендации:

- Наведи порядок на своем рабочем столе дома, незачем держать на нём ненужное. Чем потом отвлекаться на долгие бумажные раскопки, лучше уж сразу навести порядок заранее.

- Чтобы не спешить утром, собери и приготовь всё, что нужно с вечера. Не позволяй мелочам, вроде затерявшейся ручки или куда-то запропастившейся тетради испортить тебе день. Приучай себя к автоматическим действиям перед уходом из дома: проверить, взял ли всё необходимое.

- Внимательно слушай. Это нужно для того, чтобы сразу четко уяснить: что, где, когда и почему. Если тебе что-то не понятно, задавай вопросы сразу же. Запоздалые уточнения займут гораздо больше времени.

- Все самое важное, касающееся школы, записывай в дневник. Всю остальную важную информацию – в блокнот. Это поможет восполнить отсутствие у тебя феноменальной памяти.

- На свете существует множество дел, которые лично ты не сможешь переделать. «Драмкружок, кружок по фото, а ещё мне петь охота…» Учись выбирать самое важное для себя, - то, чем ты будешь заниматься вне школы.

- Не старайся установить рекорд скорости! Гораздо важнее довести начатое дело до конца, не берись за серьёзную работу прежде, чем закончишь предыдущую. Секрет соблюдения сроков широко известен: не откладывай дела на завтра. Немецкий писатель Жан Поль советовал: «Ничего не откладывай на после, ибо после тебе легче не будет». «Завтра» – это отговорка лентяев. Сегодня же планируй ближайший день, учти при этом, что любая работа требует гораздо больше времени, чем кажется на первый взгляд.

- Честно ответить на следующий вопрос: «Сколько времени ты проводишь у телефона? Постарайся не увязать в разговорах. Чтобы не превратить беседу в болтовню, сразу же уясни, зачем звонишь. То же самое попробуй выяснить у позвонившего собеседника.

И последнее… Давно известно, что никакую работу нельзя сделать быстро и хорошо, если испытываешь к ней отвращение. Ты мог бы справиться с ней в 2-3 раза быстрее, если не будешь сосредотачиваться на своих чувствах. Тебе вполне по силам относиться спокойно и терпимо к своим необходимым обязанностям. Ведь другого выхода у тебя нет, не так ли?

С уважением,

Ваш психолог

Т.Н. Гончарова