

Канікули – це час відпочинку, але повернення до навчання після довгої перерви може бути складним. Ось кілька рекомендацій від Навчальної психолого-консультативної лабораторії, які допоможуть вам плавно адаптуватися до нового семестру:

1. Поступово відновлюйте режим дня

- ✦ Канікули часто змінюють графік сну, тому варто почати лягати спати та прокидатися раніше.
- ✦ Намагайтеся дотримуватися розкладу, схожого на ваш навчальний день.

2. Організуйте свій робочий простір

- ✦ Приберіть зайве зі свого столу, підготуйте необхідні матеріали.
- ✦ Перегляньте свій розклад, щоб чітко розуміти, які дисципліни вас чекають.

3. Відновіть навчальні звички

- 📅 Почніть із легкого повторення матеріалу з попереднього семестру.
- 📖 Читайте конспекти або перегляньте записи лекцій.
- 🍏 Використовуйте метод «Pomodoro» (25 хвилин роботи + 5 хвилин відпочинку), щоб не перевантажувати себе.

4. Поставте цілі на новий семестр

- 🎯 Визначте, що саме хочете досягти (наприклад, покращити оцінки, взяти участь у проєкті чи більше працювати над самодисципліною).
- 🎯 Розбийте великі цілі на конкретні кроки.

5. Відмовтесь від прокрастинації

- 👉 Починайте виконувати завдання з першого тижня, не відкладайте їх «на потім».

📅 Використовуйте планувальники або додатки (наприклад, Notion, Google Calendar, Todoist), щоб розподіляти навантаження.

6. Не забувайте про фізичну активність

🧘 Навіть легкі фізичні вправи допомагають знизити втому та підвищити концентрацію.

☺ Прогулянки на свіжому повітрі або йога можуть стати гарним доповненням до навчального процесу.

7. Спілкуйтесь та знаходьте підтримку

🗨️ Повернення до навчання стане легшим, якщо будете спілкуватися з одногрупниками та викладачами.

🗨️ Діліться враженнями про канікули та разом обговорюйте майбутні завдання.

8. Дотримуйтеся балансу

🧘 Навчання важливе, але не забувайте про відпочинок, хобі та приємні зустрічі.

☐ Чергуйте розумову діяльність із фізичною та творчою, щоб не вигоріти.

★ *Головне – не поспішати та дати собі час на адаптацію. Перші дні можуть бути складними, але поступово ви знову увійдете в навчальний ритм!*