

## Январь 2026: Как «перезагрузить» учебный год после каникул?

Несколько простых стратегий, чтобы войти в ритм без стресса.

*Привет! Новогодние праздники закончились, и снова звонят будильники. Чувствуешь, что телу — в школу, а голове — ещё на катке? Это абсолютно нормально! После долгого отдыха «включиться» в учебу бывает непросто. Давай вместе сделаем этот переход плавным и даже продуктивным.*

### **Совет 1: Не набрасывайся на всё сразу.**

Не пытайся в первый же день сделать все домашние задания на неделю вперед и выучить всё, что пропустил. Начни с малого: просто аккуратно собери портфель на завтра, посмотри расписание и выдели 1-2 самых важных предмета на этой неделе.

### **Совет 2: Используй принцип «5 минут».**

Сложнее всего — начать. Договорись с собой: «Я позанимаюсь математикой всего 5 минут». Велика вероятность, что начав, ты втянешься и проработаешь гораздо дольше. Этот трюк обманывает мозг, которому лень браться за большие задачи.

### **Совет 3: Визуализируй успех.**

Возьми стикеры и нарисуй или напиши на них свои маленькие цели на январь (например, «написать контрольную на 4», «сделать проект по биологии»). Расположи их на видном месте. Каждый выполненный пункт — повод для маленькой радости!

### **Совет 4: Верни режим с заботой о себе.**

Постарайся ложиться спать всего на 15-30 минут раньше, чем в каникулы. Перед сном — не соцсети, а книга или спокойная музыка. Хороший сон — твой главный помощник в концентрации.

**Помни:** Первая неделя — время адаптации. Будь к себе добрее, хвали за маленькие победы. А если чувствуешь, что тревога или апатия не проходят — всегда можно заглянуть ко мне в кабинет. Вместе найдём решение!