**Как сохранить позитив в течение учебного года**

**Соблюдай режим сна и питания.** Избавиться от усталости не так сложно, как ты думаешь! Чаще всего хандра появляется из-за переутомления — эмоционального и/или физического, и для начала нужно наладить режим сна и питания. В общем, высыпайся — причем не днём, а ночью — и обязательно завтракай!  Мозг не получает энергии, чтобы думать — и из-за этого иногда болит голова. Ешь полезную еду. Как сказал Гиппократ, клятву которому дают все врачи, «Я есть то, что я ем».

**Планируй свое время.**«Как скучно!» — скажешь ты. А ходить без настроения весело? Пробуй! Веселым и счастливым сделать себя можешь только ты! Многие ребята в свободное время сидят в телефонах и, соответственно, не успевают сделать уроки и дела по дому, какие уж тут развлечения?  Но можно распланировать время — тогда всё успеешь, и на телефон останется, только не будет чувства неудовлетворенности и страха, что на уроке спросят. Планер заведи — так интереснее.

**Отдыхай от информации.** Причиной усталости нередко становятся социальные сети и Интернет в целом — информация льётся непрерывным потоком. К тому же люди не стесняются писать гадости, обзывать, высмеивать! Такое ощущение, что твои собеседники — энергетические вампиры. Отключи оповещения и не заглядывай на свои страницы сначала пару часов, потом 4, со временем и целый день. Отметь в планере время цифрового детокса.

Периодически делай передышки — побудь наедине со своими мыслями и чувствами. Посещай места, которые делают тебя счастливым — парк, набережная, площадка у детского сада… Фотографируй, пой, делай зарисовки, собирай гербарий. Телефон только не забудь отключать! Так ты перезагрузишь мозг и восстановишь силы!

Цифровой детокс — это и вклад в своё здоровье: ученые выяснили, что результате чрезмерного использования цифровых технологий появляется «цифровая деменция» — утрата концентрации, внимания и памяти.

**Занимайся спортом**. Во время физической активности отвлекаешься от грустных мыслей. К тому же после тренировки чувствуется лёгкость в теле и ясность в мыслях, а в таком настроении можно горы свернуть! Начти с пяти минут три раза в неделю, лучше утром — это совсем не трудно!

**Избавляйся от негатива.** Периодически необходимо избавляться от злости. Используй [техники](https://telefon-doveria.ru/ne-mogu-otpustit-situaciju-kak-zakryt-dver-v-proshloe-i-uspokoitsya/) «Прощальное письмо» и «Пустой стул».

**Ставь цели**. Они необходимы для того, чтобы не стоять на месте и не хандрить. Когда знаешь, для чего ты делаешь что-то, то совершенно не чувствуешь усталости. Главное — не обращать внимание на насмешки окружающих!