

# НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ. ДОЛГИЕ И КОРОТКИЕ...

*Как детям адаптироваться после длинных выходных.*

Впереди весела, радостная и долгожданная пора для всех, КАНИКУЛЫ. Праздники, подарки, поздний уход ко сну и такое же позднее пробуждение. Время, когда меньше всего хочется думать о работе и учебе. Хочется, чтобы праздники длились как можно дольше. Хочется успеть все, увидеть все, навестить всех и конечно не забыть просто укутавшись в теплый плед посидеть в кругу близких за просмотром любимого фильма или достать любимую настольную игру. Даже подумав обо всем этом настроение улучшается. Но...

К сожалению, такие выходные как полезны для нашего настроения и общего эмоционального состояния, так и негативно влияют на наше здоровье и психическое, в том числе.

Как же весело и интересно, а главное с абсолютной пользой для себя провести зимние праздники и благополучно вернуться к работе и учебе?

Давайте детально разберем, что же такое новогодние праздники. Суэта, "праздник живота", отрыв от привычного ритма, практически полное отсутствия физического и умственного напряжения, иногда полное смещение биоритмов (когда день с ночью меняются местами). Все это сопровождает нас в независимости от возраста. И как же сложно потом в течении нескольких дней, а иногда и недель вернуться к привычному ритму.

Итак, самое просто и тоже время самое сложное — это РЕЖИМ. Страшное слово, от которого улетучивается весь праздничный настрой. Но на самом деле даже режим можно сочетать с праздниками не чуть их не испортив.

Конечно, речь не идет о 31 декабря и 1 января. Ну какой уж тут режим?

Главное стараться все делать без спешки и гонки. До праздников соберитесь все вместе и определите те мероприятия, которые обязательно должны состояться. Распределите их так чтобы в течении дня оставалось достаточно времени на еду, гигиенические процедуры и хотя бы полчаса

на досуг, что называется тихо сам с собой. И, конечно, нельзя забывать про сон.

Напомню, что учащиеся начальной школы и 5–7-х классов должны спать не менее 9 часов, старшеклассники – не менее 8 часов. Наши исследования показывают, что школьники любого возраста недосыпают в среднем час-полтора.

Постарайтесь в свои планы включить прогулки на свежем воздухе, тем самым вы восполните дефицит кислорода и двигательной активности.

В течении дня выделите время на интеллектуальные нагрузки. Звучит не очень, но и эмоции полученные в это время целиком зависят от вас.

Поиграйте в настолку, которая заставляет пошевелить мозгами, всей семьей посетите квест, интерактивный музей, тематические мероприятия (мастер классы посвящённые НГ).

Новогодняя ночь, веселье, подарки, посещение интересных мест, отдых в компании самого лучшего человека (вашей компании), друзья, прогулки с семьей, игры, просмотры любимых фильмов. За всем этим можно легко забыть о том, что возвращение к учебе и работе требует от нас усилий. За два-три дня до выхода на учебу или работу (и это тоже лучше обговорить за ранее) нужно потихоньку возвращать себя к привычному ритму жизни. Постепенно старайтесь исключать из рациона блюда сопровождающие, как правило, праздничный стол. Возвращайтесь к привычным часам приема пищи. Если за время праздника вам не удавалось соблюдать режим сна, то этим стоит заняться, но не резко. Еще вчера вы ложились в два часа ночи, а уже сегодня заставляете себя уснуть в десять или одиннадцать. Время ухода ко сну меняем на час или полтора, в зависимости от того сколько дней вы себе на это выделили. Будильник ставим на час позже вашего обычного времени, но при этом заведите его на пять минут раньше, на "раскачку" (открыть глаза, потянуться, собраться с мыслями). Все это поможет максимально безболезненно вернуться к привычному укладу.

Самое главное при обсуждении мероприятий на новогодние каникулы не уйти с головой в "предсказания Касандры". Не нужно обдумывая чем вы будете заниматься планировать не веселье, а возможные проблемы. "Мы обязательно заболеем к празднику, мы всегда боеем!", "У нас обязательно все сорвется!" — сколько раз вы слышали подобные возгласы от себя и окружающих? Люди ошибочно считают, что, настраиваясь на проблемы заранее, они себя на самом деле оберегают от них. Чтобы потом не выглядеть "дураками".

Р. С. Никаких уроков!!! Впереди длинная и насыщенная четверть. Дайте отдохнуть детям ну и себе, конечно ;)

