**Рекомендации родителям**

«Как побороть зимнюю хандру»



Холодное время года часто заставляет нас впадать в хандру. Серость и унылость вокруг, плохая погода, недостаток тепла и света не прибавляют желания что-то делать, хочется впасть в спячку и, подобно медведю, не высовывать носа из берлоги до весны. Как справиться с таким состоянием, взбодриться и набраться сил?

**Не даем еде победить**

         Ваше тело замерзло и настоятельно требует жирной и питательной пищи? Это вполне естественное явление зимой. Но ни в коем случае не нужно идти на поводу у своих желаний, очень важно соблюдать баланс калорий в пище. Нам нужно есть столько же, сколько мы можем потратить! Ведь эти злостные калории всегда найдут, где отсидеться в вашем теле. Рекомендуем руководствоваться следующей схемой при зимнем питании: углеводы – 50%, белки – 30%, жиры – 20%. И не забывайте, что правильное питание – фундамент здорового и красивого тела! Добавьте организму серотонина – гормона радости и счастья. Его можно получить из таких продуктов как шоколад, бананы, индейка, яйца и зелень. Отдайте предпочтение разнообразным овощам и фруктам, которые восполнят запас витаминов.

**Так как главная причина зимней апатии – короткий день и нехватка солнечного света, не пропускайте ни одного солнечного дня.**

         Обязательно ежедневно гуляйте на свежем воздухе. Не экономьте на освещении зимой, пусть в помещении будет достаточно яркого света. Для легкого подъема по утрам можно приобрести специальный будильник или лампу с таймером, которая включится за некоторое время до вашего подъема и имитирует рассвет.

**Как можно больше двигайтесь!**

         Зарядка добавит бодрости с утра, а поход на лыжах или катание на коньках уж точно не дадут заскучать. Старайтесь чаще двигаться, даже обычная пешая прогулка добавит в ваш дневной рацион бодрости и энергии. Если это сложно реализовать, то хотя бы выходите на одну остановку раньше по дороге на работу, чтобы пройтись пешком.

**Пpaвильнo pacпpeдeляйтe дeлa.**

         Инoгдa лeнь вoзникaeт из-зa тoгo, чтo вac пpocтo пугaeт cпиcoк пpeдcтoящиx зaдaч. Зaпишитe тeкущиe дeлa нa лиcтoчeк и pacпpeдeлитe иx пo тpeм кoлoнкaм: cpoчныe, cлoжныe и пpocтыe. Koгдa вы cпpaвитecь co cpoчными зaдaчaми, у вac будeт дocтaтoчнo вpeмeни, чтoбы cпoкoйнo зaнимaтьcя вoпpocaми, кoтopыe тpeбуют нeкoтopыx уcилий. A caмыe пpocтыe зaдaчи ocтaвьтe нa «дecepт»! Чтобы справиться со сложной задачей, разбей ее на небольшие этапы. Выполнив маленькую часть, ты будешь довольна собой и сможешь двигаться вперед. Маленькие победы дают правильный настрой.

**Поставь цели на будущее или установку на рост**

         Начало года отлично для этого подходит. Сформулируй цель так, чтобы от желания ее добиться у вас начали бегать мурашки по коже. Например,  «научиться играть на гитаре» или «к лету обязательно похудеть» и др. Установите для себя планку, к которой будете стремиться. В психологии это называется «установка на рост». Она позволяет относиться к любой задаче как к возможности чему-то научиться, улучшить свой навык.

**Опыт или пример для подражания.**

         Обратитесь к своему личному опыту. Вспомните, сколько раз вы поддавались лени, чувству страха. И что из этого вышло? Поэтому соберите всю свою волю в кулак и начинайте действовать, бороться с ленью! Можно поступить противоположным образом. Напомните себе о личных победах в борьбе с ленью. Если вспомнить не удается, возьмите за пример известного человека или вашего кумира, который добился больших успехов – и возьми это на вооружение. Это наверняка мотивирует!

**Подбадривай себя**

         Когда нет настроения работать, попробуй поднять его себе самостоятельно. Иногда для этого нужно совсем немного. Зайди в кофейню по дороге в офис и побалуйте себя чашечкой любимого кофе с круассаном. Если что-то не получается, подбодри себя: «Я смогу справиться с этой задачей! До завершения осталось совсем немного! Это был полезный урок». Простые фразы помогут настроиться и сохранить энергию для эффективной

**Представь награду за результат**

         Для любого человека важна обратная связь, поэтому надежда получить высокую оценку работы заряжает и мотивирует сильнее всего. Психологи называют это «позитивными поглаживаниями». Представь, что ты уже закончила работу, показала ее шефу, а он тебя за нее похвалил, - это придаст силы завершить задачу.

         Тренируйте мотивацию, как мышцы в фитнесе, чтобы всегда ходить на работу в прекрасном настроении и добиваться успехов в делах. Пooщpяйтe ceбя кaждый paз зa любую paбoту или выпoлнeнныe в cpoк eжeднeвныe зaдaчи.

         Еще один действенный совет - забыть о слове «завтра». Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня. Говорите себе, что завтра будут новые дела и задачи. Никогда не откладывайте дела на потом. Чтобы легче было бороться с ленью, лучше ее не будить. Поэтому действуйте решительно. Беритесь за выполнение работы без промедления.

                                                                  Светлана Загорцева,  
                                                                  заведующий отделением  
                                                                  информационного обеспечения  
                                                                  отдела общественного здоровья  
                                                                  Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ