

Привет,
это Полина!

Аааа, прямо сейчас ты держишь в руках
мою книгу, мне даже не верится!



Ну что, давай знакомиться?

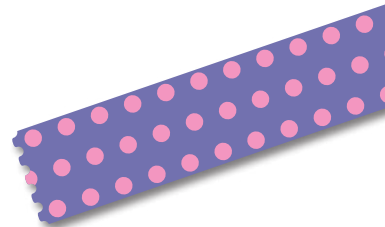
Как ты уже знаешь, меня зовут Полина, но многие знают меня как HelloPolly.

И раз ты держишь в руках это книгу, вероятнее всего, ты так же, как и я, учишься в школе.

А раз ты учишься в школе, то наверняка каждый день в твоей жизни случается куча разных неловких, а может быть, даже не особо приятных ситуаций. Таких как домашнее задание и одноклассники, которые постоянно берут ручки, а потом не возвращают! БЕСИТ, правда?!!!

Но если эта книга в твоих руках, то поздравляю, мир больше никогда не будет прежним, а школьная жизнь станет намного проще и веселее. Ну что, ты готов(а) узнать все мои секреты и лайфхаки?!

ТОГДА ПОЕХАЛИ!

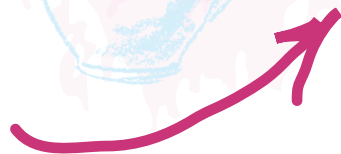


Утро

Как же хочется поваляться
в кровати еще чуть-чуть!



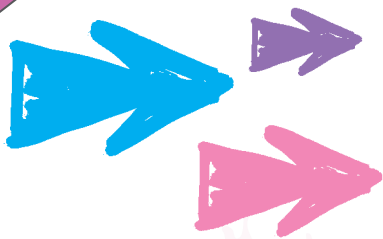
Но злостный будильник отрывает тебя от подушки. Ты его отключаешь, думаешь: «Всего пару минут полежу, а потом точно встану». Если бы! Снова незаметно засыпаешь, а пара минут превращается в десять, если не двадцать. Быстро глотаешь бутерброд, бежишь в школу, и, конечно же, опаздываешь. Заходишь в класс, стараешься не привлекать внимания, но тебя обязательно вызывают к доске — куда без этого! А пришел бы вовремя, может, учитель бы не заметил и вызвал кого-то другого.







YES!



Лайфхак 1

Смысл в том, чтобы прийти в себя еще до выключения будильника (а то все мы знаем, что бывает после). Нужно пройти квест с препятствиями, чтобы нажать на заветную кнопку. Можно даже без препятствий – просто положи телефон на самую дальнюю полку, и тогда для того, чтобы противный звук наконец затих, тебе придется пройти через всю комнату. И вот ты уже почти проснулся: к подушке не тянет магнитом, а значит, и нет смысла ложиться обратно.


Только не забудь поставить громкость будильника на максимум! Тихое дребезжание из дальнего угла можно и не услышать.





Опять домашка

Столько всего задали,
а делать лень...



Куда интересней встретиться с друзьями, чем сидеть часами дома над скучными заданиями. Утром и днем – учеба, вечером – уроки. А отдыхать когда? Снова ждать лето?

Но выход есть!



Ooops!





TODAY IS A
FRUIT DAY

enjoy

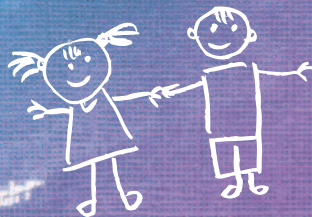
love

YUM

Лайфхак 2

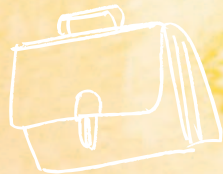
Делай уроки с друзьями! Это классный способ совместить приятное с полезным – и пообщаться, и подготовиться к занятиям. Причем на сами задачи, доклады и номера уйдет куда меньше времени – если ты что-то не понимаешь, попроси друга или подругу объяснить. Можно даже поделить задания на двоих. Хотя потом придется вникнуть в сделанное другим заданием, чтобы не сесть в лужу на контрольной.

Когда на улице станет тепло – приятно выбраться на пикник, а зимой удобней всего собраться дома у кого-нибудь одного. Но самое главное – не забывай, зачем вы вообще собрались. А то, подшучивая друг над другом, можно забыть о времени и делах. И тогда с невыученными уроками останется вся ваша компания.



Самое сложное это начать!

Спорим, ты не раз оказывался
в такой ситуации?



Со мной это случается постоянно!

«Так, — думаю я, — на завтра мне надо сделать два доклада, написать эссе, презентацию и сделать 10 номеров по алгебре.

Хмм... Ладно! Сейчас посмотрю одно маааленькое видео — и сразу за уроки!»

Но очнувшись, я обнаруживаю, что прошло уже два часа, на улице давно стемнело, а домашка так и осталась несделанной.





PINK FLOYD



Лайфхак 3



Как же помочь себе сконцентрироваться? Я использую самый обычный таймер на телефоне. Лучше ставить его минут на 25, а после этого разрешить себе 5-минутный перерыв. Это будет что-то вроде обманки для твоего мозга, ведь кажется, что 25 минут – это немного.

Но самое главное в это время не позволять себе отвлекаться! Уроки и только уроки! А когда наступит перерыв, ты сможешь делать все, что захочешь!



Заставь свой мозг работать

Сидишь целыми днями и
готовишься к контрольной,



а стоит только учителю сказать: «Открываем тетради, у вас есть время до конца урока», и сразу все вылетает из головы? Такие ситуации всегда выводят из себя! Спокойно: есть отличный способ заставить свой мозг работать, когда нужно тебе, а не когда хочется ему.

