**Как начать утро и настроиться на  рабочий лад.**

Почему мы хотим поговорить о начале рабочего дня? Ты сам уже, наверное, заметил, Что  с  глупыми  людьми  общаться  неинтересно. Поэтому,  чтобы  стать  таким  же интересным, как мама и папа, старшие друзья, тебе нужно хорошо учиться. Для этого  
ты каждый день ходишь в школу. Твой школьный день можно смело назвать рабочим днём, как у мамы и папы, в общем, как у взрослых.  
 А рабочий день совершенно необходимо начинать в хорошем настроении, чтобы он успешно прошёл и принёс радость, исполнение желаний и планов. Для этого ты, по известной  примете, встаёшь  с  правой  ноги. А  почему  именно  так?  Потому  что правая сторона считается положительной, как бы со знаком « + ». Поэтому встать с правой ноги считается хорошей  приметой, которая должна  принести  удачу. А  ты  
помнишь, что  говорят  о людях, которые  приходят  сердитые  и  ничего  у  них не получается: « Не с той ноги встал, наверное». Но самое главное, конечно, встать с хорошими мыслями. Давай разберёмся, какие же это мысли. Для этого вспоминаем –  
тебе  нужно  провести  удачно  день. В  плохом  настроении  сделать  это  никак  не возможно. Тебя будят утром, хотя очень не хочется открывать глаза, настроение портится, и жизнь начинает казаться мрачной и тяжелой штукой. Но ведь на самом  
деле она светлая, весёлая  и приятная. Для  того чтобы  она  стала  такой  для  тебя, проснувшись, подумай: « Я встаю сегодня в хорошем настроении, и день обязательно пройдет удачно. Все мои задумки исполнятся, мечты сбудутся. А если случится что-то неприятное, я смогу разобраться, почему это произошло, и сумею исправить ошибку. Я понимаю, что учёба – мой долг, она необходима и приносит мне пользу. Поэтому я с радостью собираюсь и иду в школу». Нужные слова ты можешь придумать сам, главное сохрани их добрый положительный смысл. Чтобы закрепить положительный настрой, тебе нужно сделать то, что в плохом настроении делается с большой неохотой. Это – зарядка, душ, уход за собой. Почитай журналы и выбери несложные упражнения, действующие на мускулатуру всего тела. Выполняй их по 3-4 раза, чтобы  не  устать, а  стать  бодрым. Потом  смело  иди  в  душ. Чтобы  не  одеваться второпях, приготовь [**одежду**](http://www.serpschool.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=159&Itemid=18) вечером. Она должна быть чистой и выглаженной. Чтобы день прошёл успешно, необходимо иметь уверенность, что у тебя всё в порядке: и мысли, и физические силы, и одежда. Если ты будешь вовремя ложиться спать, тебе будет легко вставать рано утром, и плохого настроения не будет.  
Ну вот, хороший настрой на день тебе обеспечен – и можно спокойно приниматься за учёбу.