



ГИА

ГИА – твой путь к успеху: умеете отдыхать!

Для поддержания работоспособности подростка в период подготовки к выпускным экзаменам нужны совсем простые вещи: **соблюдение режима труда, отдыха и сна, а также дозированные физические нагрузки.**

Психологи советуют:

Каждые 45-50 минут умственной работы необходимо устраивать 10-15-минутный перерыв.

Чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья.

Дозированная физическая тренировка благотворно влияет на нервную систему человека, улучшает память и концентрацию внимания.

Проводи не менее двух раз в день прогулки на свежем воздухе!

Идеально, если продолжительность прогулки в день составит не менее 2-х часов.

Лучший отдых – смена деятельности! Выбери себе дело по интересу!

Соблюдение режима отдыха и сна

Продолжительность сна подростка должна составлять не менее 8-9 часов в сутки!

Сон должен быть длительным и глубоким!

Не пренебрегать небольшим по продолжительности дневным сном, он может быть хорошим способом восстановления работоспособности!

Для крепкого и полноценного сна необходимо завершить занятия, особенно за компьютером, не менее чем за час до сна!

При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час!

Особенно важно хорошо выспаться накануне экзамена.

Важно помнить, что именно здоровье — это условие активной и нормальной жизнедеятельности человека!

**Советы выпускникам:
как подготовиться к сдаче экзаменов**

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь расписание подготовки по дням, времени, предмету.

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.



Чтобы снять внутреннее напряжение, усталость попробуй следующие способы расслабления: послушай музыку, потанцуй, сделай работу по дому, прогуляйся по городу, прими душ, общайся с родными, близкими и т.д.

Правильно и регулярно питайся, так как организму необходимо много энергии в период повышенной умственной нагрузки.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого хватит достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Готовясь к экзаменам, думай о том, что ты обязательно справишься с тестированием.