

ГИА – твой путь к успеху: режим дня и распределение сил при подготовке к ГИА

В период подготовки к ГИА менять радикально режим дня не следует, так как резкая смена привычного образа жизни плохо сказывается на биологических ритмах человека и требует длительного периода адаптации.

Поэтому во время подготовки к ГИА следует оставить свой режим дня прежним, внести лишь некоторые минимальные коррективы.

- *На полноценный ночной сон подростку необходимо 8-9 часов;*
 - *Учебные занятия в школе занимают 5-5,5 часов;*
 - *Спортивная активность должна занимать – до 2-х часов свободного времени;*
 - *Занятия в кружках и секциях – 1 час;*
- *Выполнение домашних занятий - должно занимать не более 2 – 3 часа, включая подготовку к экзаменам;*
 - *Просмотр телепередач до 1 часа;*
 - *Работа на компьютере – 45 мин;*
- *Пребывание на свежем воздухе до 3-х часов;*
 - *Прием пищи 4 раза в день*
- *Отход ко сну – не позднее 22 час 30 мин.*

Каждому подростку необходимо научиться составлять свой индивидуальный режим дня, который поможет правильно планировать свой день и постараться соблюдать его!