

## **Советы психолога: режим дня и распределение сил при подготовке к**

### **ГИА**

При составлении режима дня для подростка необходимо учитывать не только возраст ребёнка, но и его индивидуальные особенности, интересы и увлечения, домашние обязанности.

В режиме дня должны быть предусмотрено время на основные виды деятельности ребенка (сон, отдых, занятия, обязанности и т. д.)

- 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 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.**