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 научится составлять свой индивидуальный режим дня, который поможет правильно планировать свой день и постараться соблюдать его!**