**ГИА – твой путь к успеху: режим дня и распределение сил при подготовке к ГИА. Способы преодоления внутренней неорганизованности в условиях дистанционного обучения.**

В период подготовки к ГИА необходимо сохранять привычный режим дня, так как резкая смена привычного образа жизни негативно сказывается на биологических ритмах человека и требует длительного периода адаптации.

Во время подготовки к ГИА можно внести лишь некоторые дополнения в привычный режим дня подростков, при этом необходимо помнить:

— для полноценного отдыха на ночной сон необходимо 8-9 часов;

— учебные занятия в школе занимают 5-5,5 часов;

— спортивная активность не менее 2-х часов свободного времени;

— занятиям в кружках и секциях уделяйте не более 1 часа;

— на выполнение домашних заданий 2-3 часа, включая подготовку к ГИА;

— просмотр телепередач не более 1 часа;

— работа за компьютером 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.

**Важно!**

Оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей и контакта с близким социальным окружением, достаточно выбрать один новостной источник (например, Тelegram, WhatsApp, Viber) и посещать его не чаще 2-х раз в день.

**Родителям!**

* Для общения с близкими, с одноклассниками посоветуйте ребенку избегать социальных сетей, переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией.
* Посоветуйте своим взрослеющим детям идеи для проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей.
* Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).
* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность (достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа).

**Выпускникам!**

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

Для успешной сдачи экзамена, необходимо помнить:

* осознанно выбирайте дисциплины, по которым будете сдавать экзамены;
* для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;
* составляя план на каждый день, четко определи, что именно сегодня будешь изучать, не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы;
* сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, ручки и т. п.;
* 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, так постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет;
* чередуй занятия и отдых: через каждые 40 мин. занятия делай перерыв 10 мин., в это время можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ, не забывай об отдыхе на свежем воздухе;
* полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник;
* выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по изучаемому предмету, такие тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий;
* тренируйся с секундомером, засекай время выполнения тестов;
* при подготовке к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа;
* помни о своем здоровье, соблюдая режим и правильность питания;
* оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Вы должны помнить, что пребывание дома – это не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

***Все, кто сдает экзамены, независимо от их результата постигают самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше!***