

Режим дня и расстановка сил для подготовки 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 - заданий 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 час30 мин.

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