

## Некоторые полезные советы как подготовиться к ГИА в дистанционном режиме



В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение.

**Стресс** при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию.

**Важно формирование адекватного отношения к ситуации.**



Экзамены - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения личной самооценки.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.

**Если верить в успех, и в дистанционном режиме можно успешно подготовиться к экзаменам!**



На самоизоляции у Вас появилась возможность выспаться, но **ВАЖНО** придерживаться режима дня. Лучше раньше ложиться спать и раньше вставать.

Распределите время на подготовку, составьте план занятий, решите, на каких предметах сконцентрироваться.

Выделите время на досуг. Читайте книги, смотрите фильмы, занимайтесь любимым хобби, общайтесь.

**ВАЖНО** поддерживать обратную связь с педагогом и одноклассниками - отправлять работы, решения, обмениваться комментариями.



**Придерживайтесь** правильного сбалансированного питания, не злоупотребляйте вредными продуктами, пейте больше воды, добавляйте в рацион овощи и фрукты, витамины. Следите за физической нагрузкой. **ВАЖНО** делать зарядку, физические упражнения. Если есть возможность - пройдите немного вокруг дома, подышите свежим воздухом.

### **Планируйте: зачем и как?**

**Без планирования нет смысла приниматься за дело**

### **Планировать легко.**

Напишите на отдельном листе А4 задачи, которые надо выполнить в течение дня.

Не ставьте график по часам, разделите дела на сложные и несложные. **Начните со сложных дел.**

Формат листочка удобнее планера: он компактный. Телефон тоже не подойдет: плюс планирования еще в том, чтобы зачеркивать выполненное, это мотивирует идти дальше — в айфоновских заметках такого не сделаешь.

**Не переживайте**, если получится не сразу. Планирование такой же навык, как любой другой: он требует практики и в нем главное — начать. Остальное придет со временем.



## **Успешной сдачи экзаменов!**

