

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 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.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку следует сохранить привычный распорядок и ритм дня.

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, Telegram, WhatsApp, Viber) и посещать его не чаще 1 – 2 раз в день.

Для общения с близкими, с одноклассниками посоветуйте ребенку избегать социальных сетей, переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, новых интересных дел.

Родители могут подсказать идеи 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).

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