

ГИА- твой путь к успеху: умеи отдыхать!

Здоровый сон, сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, спорт, который вам нравится, — всё это залог успешной подготовки. Без правильной организации отдыха при подготовке к ЕГЭ ресурсы выпускника не восстановятся. Нужно придерживаться несколькими правилам организации этого отдыха:

- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв.
- В период подготовки к экзаменам периодически меняйте вид деятельности, обстановку.
- Полноценный восьмичасовой сон. Особенно он важен накануне экзамена.
- Включите в свой день физические нагрузки. Чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья.
- Уделите время любимому хобби, именно за любимым делом человек по-настоящему отдыхает.
- Прогулки на свежем воздухе.

Особенно важен отдых накануне экзамена. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним, ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

Главное – будьте уверены в положительном результате.