

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

Не стоит кардинально менять свой режим дня. Смена режима может сказаться на организме, который будет долго подстраиваться под абсолютно новый режим дня. Для успешной сдачи ГИА желательно придерживаться данным рекомендациям:

- Полноценный сон 8-9 часов
- Физическая активность
- Занятия хобби (переключение внимания)
- Пребывание на свежем воздухе
- Сбалансированное питание
- Организация занятий и подготовки к экзаменам

Эти рекомендации помогут выпускникам рационально распределять силы.

Способы преодоления внутренней неорганизованности в условиях дистанционного обучения:

В условиях дистанционного обучения важна дисциплина. Можно попробовать все занятия проводить в первую половину дня так, как это чаще всего происходит на очном обучении.

Самой продуктивной частью дня человека считается утро!

Важно придерживаться своему режиму дня и не отвлекаться на гаджеты и т.п. Также стоит придерживаться рекомендациям, которые указаны выше. На дистанционном обучении важно не забывать про общение со сверстниками. Это можно делать, как и в социальных сетях, так и при личных встречах.