Снова в школу!

Для того, чтобы быстро привыкнуть к началу нового учебного года, ты можешь воспользоваться следующими рекомендациями:

1. Соблюдай режим дня. Вовремя ложиться спать. Помни, что ночью нужно спать не менее 8 часов. Утром делай зарядку – это поможет взбодриться и сохранить здоровье. Регулярно гуляй на свежем воздухе, занимайся физкультурой и просто помогай родителям по дому.
2. Постарайся сократить время пребывания за компьютером и просмотром телевизора. Так ты избавишь себя от лишней нагрузки не только на глаза, но и на психику.
3. Поставь себе задачи на этот учебный год. Возможно, ты хочешь лучше учиться или поучаствовать в каком-то конкурсе, мероприятии, проявить себя в спорте или классных делах?
4. Просмотри тетради за прошлый год – наверняка ты вспомнишь пройденный материал. Так будет намного легче усваивать новые знания.
5. Правильно учи уроки! Всегда четко записывай домашнее задание. После занятий поешь, отдохни и потом делай уроки. НО! сначала нужно подготовить рабочее место, навести порядок в комнате, выключить телевизор, музыку и интернет. Начинай выполнять домашнее задание с предметов средней сложности. Затем переходите к трудным. И напоследок изучи то, что является самым легким для тебя. Когда ты закончишь выполнять уроки, наведи порядок на столе, сложи все нужные вещи в портфель и - отдыхай. И ни в коем случае не думай об уроках! Лучше погуляй, побегай, помоги маме.

И напоследок: подумай, как проведешь осенние каникулы, чем займешься, или куда поедешь, ведь так приятно учиться и знать, что впереди КАНИКУЛЫ!