

## Секреты успешной учебы

### Подготовка к новому учебному дню:

1. Открой дневник. Ты аккуратно его ведешь? Посмотри, какие уроки будут завтра в школе.
2. Положи необходимые учебники и тетради.
3. Может быть, тебе завтра понадобятся: дополнительная литература, контурные карты и атласы по географии и истории, тетради для лабораторных работ, словари, рефераты и др.?
4. Не забудь их!
5. Подумай, какие канцелярские принадлежности, кроме ручки и карандаша, понадобятся тебе в школе (циркуль, линейка, транспортир и т.д.)?
6. Положи их в портфель.
7. Проверь еще раз готовность к новому учебному дню по дневнику!

Среди полезных привычек мы особо хотим отметить важность **ХОРОШЕГО, ПОЛНОЦЕННОГО ОТДЫХА**. Чередование разных видов деятельности (умственной и физической) поможет тебе в работе.

Итак, повторим и запомним:

### **Лучший отдых – другая деятельность!**

Во время занятий твои глаза, нервная система напряжены. Поэтому после окончания уроков **не стоит сидеть перед телевизором или у компьютера**. Лучше побыть немного на свежем воздухе, подвигаться. Если погода не позволяет совершить прогулку, послушай приятную, веселую музыку, потанцуй или выполни не слишком сложный комплекс упражнений. Главное, чтобы отдых не затянулся на неопределенное время. **ПОМНИ О РАСПОРЯДКЕ ДНЯ!** Начать выполнение домашнего задания нужно своевременно. В противном случае ты устанешь еще больше, сидя за уроками до поздней ночи!

**Если ты очень устал от физической нагрузки**, отдохни в тихом месте под спокойную музыку или почитай любимую книгу. Вечером можно принять теплую ванну, добавив в воду отвар успокаивающих трав.