

## **Советы школьного психолога детям.**

### **Совет первый.**

· Если вы учитесь с утра, в первую смену, то после школы вам следует пообедать, немного отдохнуть, погулять и затем садиться заниматься, обязательно в одни и те же часы.

### **Совет второй.**

· Очень важно правильно настроить себя на подготовку к экзаменам, заинтересоваться тем, что вы делаете.  
· Вам необходимо убедить себя в том, что занятие, которое вы делаете, необходимо для вас, а не для учителей и родителей.

### **Совет третий.**

· Все хорошо сегодня идет, только вот один вопрос вызывает затруднения.  
· Что ж, отложите его на некоторое время, поучите пока другой, отдохните и снова беритесь за первый, сложный для вас вопрос.

### **Совет четвертый.**

· Не забудьте про такое важное правило: если сел за занятия, не отвлекайся!  
· Приступая к работе, наведи порядок на столе, чтобы ничто не отвлекало.  
· Сразу приготовьте и положите перед собой стопкой все нужные учебники и тетради.  
· Свет на твой рабочий стол должен падать слева.

### **Совет пятый.**

· Умственная работа тяжелее физической работы.  
· По усталости ума люди делятся на два типа.  
· Огромное большинство во вторые полчаса работают лучше, чем впервые.  
· Так что если работа сначала идет несколько вяло, не страшно, дальше будет лучше, бросать дело не стоит.

### **Совет шестой.**

· Через каждый час делайте перерыв, как в школе, минут десять.  
· Хорошо в эту «перемену» выполнить несколько несложных физических упражнений.  
· Сделайте какую-нибудь работу по дому.

