***Советы школьного психолога ученикам.***

Совет первый.

·  Заниматься лучше с утра.

·  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.

·  Не советуем читать какую-то художественную литературу.

·  Пусть голова отдохнет.