

## 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.