**РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ 10- КЛАССОВ**

**В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ**

**В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ**

1. Серьезно относитесь к учебе. Каждый предмет полезен и интересен. Не стоит думать, что гуманитарию не нужна физика, а технарю история. Предметы в школе составляют систему разностороннего образования. Пускай не все преподаватели могут увлечь предметом, но тогда нужно самому выискивать интересные темы. Это способствует развитию человека.

2. Начать делать упор на те задания, в которых вы постоянно делаете ошибки. Постараться не паниковать и постепенно у вас все получится.

2. В первую очередь самим наладить контакт с учителями, к каждому найти свой подход.

3. Не боятся спрашивать у одноклассников что-либо. Завести как можно больше друзей!

4. Не волноваться, сосредоточится и действовать. Будьте уверены в себе! Дальше, легче.

5. Советоваться и делиться проблемами с родителями. Не паниковать.

6. Задумайтесь о будущем. Решите, что сдавать, куда поступать, что вы хотите от жизни. Чтобы потом не идти куда попало, потому что не знаешь куда податься.

7. Ведите здоровый образ жизни. Это конечно актуально всегда, но в юности порой легкомысленно относишься к здоровью: игнорируешь режим сна, ешь всякую ерунду. В молодости легче приучить себя к правильному образу жизни.

8. Меньше сидите за компьютером, больше гуляйте, занимайтесь спортом, делайте зарядку.

9. Получайте как можно больше положительных эмоций и впечатлений. Создайте запас позитива. Неправильно грустить в 17 лет. Будьте любознательны. Задавайте вопросы и ищите ответы.

10. Найдите хобби. Увлеченность интересным делом всегда добавляет красок жизни.