**В условиях новых ФГОС с помощью этих памяток формируются универсальные учебные действия по всем предметам.**

**Памятки «Учись учиться»**

**Рекомендация по выполнению режима дня.**

1. Режим – важнейшее условие успешной учебы и хорошего здоровья.
2. Утро начинай с зарядки. Физические упражнения стимулируют деятельность вашего организма.
3. Привыкай к самостоятельности, соблюдай личную гигиену. Работай на свежем воздухе.
4. Утренняя прогулка должна быть спокойной. Вечерняя – подвижной.
5. Наивысшая активность центральной нервной системы с 8 до 12 и с 16 до 18 часов.
6. Активная деятельность органов пищеварения с 12 до 14 часов.
7. Умственную работу чередуй с физическим трудом, с работой на свежем воздухе.

**Как собираться в школу.**

1. Уложить в портфель все необходимое для занятий.

Уточнить, что дополнительно нужно сделать.

1. Прочитать расписание на день.
2. Проверить наличие всех учебных принадлежностей: ручки, карандаш, резинка, тетради, сигнальные карточки, линейка.

**Как выполнять домашнее задание.**

1. Проветрить комнату.
2. Разумно организуй свое рабочее место.
3. Выполняй домашнее задание в одно и то же время.
4. Определи последовательность выполнения заданий.
5. Между предметами делай перерыв.
6. Проверь по расписанию, все ли ты выполнил.
7. Убери свое рабочее место.

«Сделал дело – гуляй смело!»