***Хотите узнать, как вставать рано утром, не чувствовать усталости и быть полностью готовым к новому дню? Тогда берите на заметку 5 крутых лайфхаков для школы.***

5 крутых лайфхаков для школы

**1. Легкое пробуждение с утра**

* Ложитесь спать пораньше. Подрастающему организму требуется по меньшей мере восемь часов сна для полного восстановления и отдыха. Таким образом, чтобы проснуться в 07:00 и подготовиться к школе, следует быть в постели не позднее 23:00.
* Подготовьте школьные принадлежности и одежду заранее. В этом случае после пробуждения вас не будут отвлекать посторонние мысли о том, какой наряд выбрать с утра, и как успеть всё подготовить.
* Выполните несколько базовых физических упражнений. Это могут быть наклоны к ногам и в стороны, махи руками и ногами, круговые вращения туловищем, потягивания вверх.

**2.Быстрое исправление не пишущей шариковой ручки**

* Резко выдохните на шариковый наконечник стержня и подуйте в него пару секунд.
* Сильно встряхните ручку. Ухватите её со стороны колпачка и потрясите ею, как делаете это с градусником при измерении температуры. Такая манипуляция поможет при тех обстоятельствах, если пузырьки воздуха проникли в стержень.

**3.Оригинальные идеи шпаргалок**

* **Печать прозрачных наклеек.** Большинство принт-центров предоставляют услугу по полиграфии страниц формата А4 на фолии — прозрачной плёнке. Эту самоклеящуюся пластинку не будет видно на покрытом лаком деревянном столе.
* **Шпаргалка при помощи скотча.** Ширину шпаргалки нужно сделать исходя из размеров клейкой ленты. Скотч с присоединённой к нему текстовой информацией опускается в воду высокой температуры (но не кипящую, иначе клеевое покрытие может оплавиться) на три-четыре минуты. После погруженные заготовки извлекаются из жидкости и аккуратно отделяются друг от друга. **Если вы все сделаете правильно, то текст либо написанные формулы останутся на скотче.**

**4.Быстрое запоминание стихотворений**

1. Прочтите произведение 3–4 раза вслух.
2. В процессе осмысления текста воспользуйтесь методом ассоциаций. Соотнесите слова с возникающими в голове образами.
3. Перепишите авторское произведение на бумагу. При этом одновременно проговаривайте написанное вслух.

**5. Запоминание новых иностранных слов**

Современные ученики во многих школах изучают два обязательных иностранных языка. Запоминать иностранные выражения из обильного потока информации не всегда просто. **Перепишите все трудно запоминающиеся слова на клейкие стикеры и поместите их под крышку телефона или на другое видное место.** Теперь они почти всегда будут на виду, и мозг не сможет отказаться запомнить их. **Головач Ангелина**