

Советы психолога: умеете отдыхать

20.12.2017 18:53:22

Для поддержания работоспособности подростка в период выпускных экзаменов нужны совсем простые вещи: **соблюдение режима труда, отдыха и сна, а также дозированные физические нагрузки.**

Соблюдение режима труда и отдыха

- *Каждые 45-50 минут умственной работы необходимо устраивать 10-15-минутный перерыв.*
- Чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Дозированная физическая тренировка благотворно влияет на нервную систему человека, улучшает память и концентрацию внимания.

Интересное дело – само по себе уже награда!

- Проводи не меньше двух раз в день прогулки на свежем воздухе!
- Идеально, если продолжительность прогулки в день составит не менее 2 часов.

Лучший отдых – смена деятельности! Выбери себе дело по интересу!

Соблюдение режима отдыха и сна

- *Продолжительность сна подростка должна составлять не менее 8-9 часов в сутки!*
- Сон должен быть длительным и глубоким!
- Не пренебрегай небольшим по продолжительности дневным сном, он может быть хорошим способом восстановления работоспособности!
- Для крепкого и полноценного сна необходимо завершить занятия, особенно за компьютером, не менее чем за час до сна!
- При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час!
- Особенно важно хорошо выспаться накануне экзамена.

ПОМНИ: Здоровье — это условие активной и нормальной жизнедеятельности человека.