

## ***ГИА – твой путь к успеху: умеете отдыхать!***

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

### ***Психологи советуют:***

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

***Важно помнить, что именно здоровье — это условие активной и нормальной жизнедеятельности человека!***