ГИА – твой путь к успеху: умейте 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!**