



СПОСОБЫ БОРЬБЫ С УСТАЛОСТЬЮ

Усталость – физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы.

- *Не ждите, пока Ваш организм будет кричать о помощи. Распределите свое время с самого начала учебного года.*
- *Во время отдыха снизьте уровень шума, яркость света.*
- *Чередуйте умственные нагрузки с физическими.*
- *Не работайте долго над одним и тем же материалом. Лучше сменить тему или задание, а позже вернуться к материалу уже со свежими силами.*
- *Изучая новый материал, выполняя письменную работу, делайте перерывы, но ненадолго, для того, чтобы отдохнули глаза.*
- *Не отвлекайтесь. Сосредоточьтесь на конкретном задании.*
- *Держите рабочее место в чистоте. Беспорядок вызывает скрытое раздражение, замедляет запоминание и заставляет мозг работать больше необходимого.*
- *Не работайте на компьютере перед сном.*
- *Рациональное питание (не менее трех раз в день; завтрак обязательно).*
- *Больше времени проводите на природе, она положительно воздействует на организм человека одновременно через все органы чувств.*
- *Научитесь рационально использовать время, свободное от занятий, и выходные дни.*
- *Переутомление появляется в тех случаях, когда человек, выполняющий большой объем работы, не восстанавливает во время отдыха полностью свои силы.*