

## ***СПОСОБЫ БОРЬБЫ С УСТАЛОСТЬЮ***

- ✓ Не ждите, пока Ваш организм будет кричать о помощи. Распределите свое время с самого начала учебного года.
- ✓ Отдыхайте после занятий в колледже, делайте перерывы во время выполнения домашних заданий.
- ✓ 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.