

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

## **Организация эффективного отдыха во время очного обучения и в период самоизоляции**

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

**В период самоизоляции** важно спланировать свой день по часам и составить расписание занятий как в школе.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел!

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