

**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!**