

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

ОБЩЕЕ УТОМЛЕНИЕ

Рекомендации: соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день, витамины, сосредоточенность при подготовке (это экономит время).

НЕРВОЗНОСТЬ, ПЕРЕЖИВАНИЕ

Рекомендации: аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины.

УТОМЛЕНИЕ ГЛАЗ

Рекомендации: перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз, не спать лицом в подушку, полноценный сон, питание, богатое витамином А (морковь), после утомления глаз не поднимать тяжести.

МЫШЕЧНОЕ УТОМЛЕНИЕ

Рекомендации: чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким – жира, массаж.

НАГРУЗКА НА ПОЗВОНОЧНИК

Рекомендации: вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанка, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями можно полежать на полу.

