

**Усталость – это явление, возникающее после любого вида деятельности.
Её избежать нельзя, важно не допустить переутомления.**



Советы

1. **Не ждите**, пока ваш организм будет кричать о помощи. Распределите свое время с самого начала учебного года.
2. **Отдыхайте** после занятий в колледже, делайте перерывы во время выполнения домашних заданий.
3. **Во время** отдыха снизьте уровень шума, яркость света.
4. **Чередуйте** умственные нагрузки с физическими.
5. **Не работайте** долго над одним и тем же материалом. Лучше сменить тему или задание, а позже вернуться к материалу уже со свежими силами.
6. **Изучая** новый материал, выполняя письменную работу, делайте перерывы, но ненадолго, для того, чтобы отдохнули глаза.
7. **Не отвлекайтесь!** Сосредоточьтесь на конкретном задании.
8. **Держите** рабочее место в чистоте. Беспорядок вызывает скрытое раздражение, замедляет запоминание и заставляет мозг работать больше необходимого.
9. **Не работайте** на компьютере перед сном.
10. **Рациональное питание** (не менее трёх раз в день; завтрак обязательно).
11. **Природа:** лес, а в больших городах парки и ботанические сады - лучшее место для отдыха. Она воздействуют на организм человека одновременно через все органы чувств.
12. **Научитесь** рационально использовать время, свободное от занятий, и выходные дни.
13. **Переутомление** появляется в тех случаях, когда человек, выполняющий большой объем работы, не восстанавливает во время отдыха полностью свои силы.