Подготовка к ЕГЭ: УЧИМСЯ ОТДЫХАТЬ!

Что делать, если устали глаза?
В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня
Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам примерно 8 часов в день;

— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, танцуй, занимайся творчеством - около 8 часов;

— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание
Питание должно быть 3–4-х разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Условия поддержки работоспособности
1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение (если нет противопоказаний) следует отдавать кувырку, свече, чтобы усилить приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль, сделать несколько простых физических упражнений).

4. Минимум телевизионных передач!