

# КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ОТДЫХ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРАВИЛЬНОГО ОТДЫХА:

1.

## ЧЕРЕДОВАНИЕ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- ДЕЛАТЬ 10 -МИНУТНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ ПОСЛЕ 40 МИНУТ УЧЕБЫ
- МЕНЯТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СВЯЗАННУЮ С НАГРУЗКОЙ НА ОРГАН ЗРЕНИЯ, НА РАБОТУ, ГДЕ УЧАСТВУЮТ ДРУГИЕ АНАЛИЗАТОРЫ (СЛУХОВОЙ, ОСЯЗАТЕЛЬНЫЙ И ДР.)
- НЕ ЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ НА СНЕ
- ПЕРИОДИЧЕСКИ МЕНЯТЬ ОБСТАНОВКУ



2.

## УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ПЕРЕРЫВЕ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ:

- БЕГ (ТРУСЦОЙ И ОБЫЧНЫЙ);
- ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ ИЛИ НА РОЛИКАХ;
- ПЛАВАНИЕ;
- ХОДЬБА И ДР. УПРАЖНЕНИЯ, ОБОГАЩАЮЩИЕ МОЗГ КИСЛОРОДОМ.



### «ФЕНОМЕН СЕЧЕНОВА»:

И.М.СЕЧЕНОВ ДОКАЗАЛ, ЧТО ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРОИСХОДИТ ЛУЧШЕ ВСЕГО НЕ ТОГДА, КОГДА ПОСЛЕ РАБОТЫ ОТДЫХАЮТ ОБЕ РУКИ, А ТОГДА, КОГДА ОДНА РУКА ОТДЫХАЕТ, А ДРУГАЯ ВКЛЮЧАЕТСЯ В РАБОТУ. ИНЫМИ СЛОВАМИ, ДЛЯ ОТДЫХА НУЖНО СМЕНИТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И, НАПРИМЕР, ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ С УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ. ИМЕННО ПОЭТОМУ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА РАССЛАБЛЯЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕУТОМЛЕНИЙ И СТРЕССОВ.

3.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:

- ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ И СБАЛАНСИРОВАННОЙ, ЛУЧШЕ ВСЕГО РАБОТУ ГОЛОВНОГО МОЗГА СТИМУЛИРУЮТ:



РЫБА



ТВОРОГ



ОРЕХИ



КУРАГА И ЧЕРНОСЛИВ



МОРСКАЯ КАПУСТА



ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД



ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ



ПОМИДОРЫ



КИВИ

