

# Как не уставать на уроках





Одним из главных умений, помогающих человеку вести активную деятельность, является рациональное расходование собственных сил. Особенно этот навык важен для подростков, ведь школьникам необходимо посещать большое количество уроков и выполнять немалый объем домашних заданий.



- Ложитесь спать вовремя. Для полноценного отдыха человеку необходимо спать не менее 9-10 часов в сутки, поэтому не засиживайтесь перед телевизором и компьютером допоздна. Только хороший ночной сон гарантирует активность на протяжении всего следующего трудового дня.



- Не повторяйте домашнее задание во время перемены. Отдыхайте между уроками, выйдите из класса и пройдитесь по коридорам, пообщайтесь с друзьями на темы, не связанные с учебной. Если погода позволяет, можно выбраться на улицу и подышать свежим воздухом. Прилив кислорода в мозг, заставит голову соображать быстрее и легче. Можно поиграть в настольный

теннис.



- Когда перемена закончилась, спокойно зайдите в класс и сядьте на место. Во время урока держите спину прямой, а плечи расправленными. Не ложитесь на парту. Это не только некультурно, но также сильно вредит вашей осанке и зрению. Если учитель что-нибудь рассказывает, не рисуйте в тетради, лучше примите расслабленную позу, дайте рукам немного передохнуть.





- Не забывайте своевременно подпитывать свои силы. Обязательно перекусите в школьной столовой. Помните лучше съесть полноценный обед, чем жевать конфеты и шоколад каждую перемену





- Сохраняйте позитивный настрой, идите в школу с хорошим настроением, верьте в собственные силы. Умение правильно организовать свое время очень пригодиться вам в дальнейшем.

