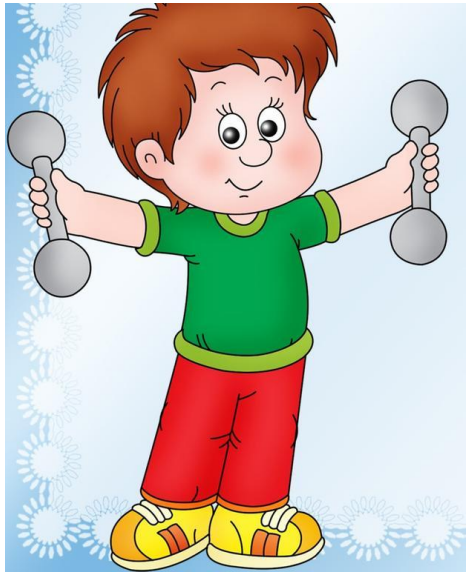
ПОМОГАЕМ СЕБЕ. СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ.

Наверное, каждый хотя бы раз испытывал такое состояние, при котором даже шевелиться не хочется…

Чтобы не допустить такого переутомления меняйте вид деятельности.

- **Если усталость связана с физической работой, то нужно срочно сменить физическую нагрузку и дать работу не мышцам, а мозгу.**
- **Длительная умственная работа также чревата переутомлением.** В этом случае нужно, наоборот, сделать зарядку, заняться физической работой.



Особенно сейчас, от работы с компьютером очень устают глаза.

Можно сделать насколько расслабляющих упражнений

- "Задуй свечу". Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

- "Ленивая кошечка". Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

- Не выполняйте несколько дел одновременно на постоянной основе: не следует одновременно делать уроки, слушать музыку, говорить по телефону и пытаться смотреть телевизор. Такая обстановка ведёт к сильному информационному стрессу и истощению нервной системы.

- Очень важен сон : не меньше 9 - 10 часов. Пораньше ложитесь, ведь самый эффективный сон (отдых, расслабление, разгрузка) - до полуночи.

Питание – главный источник энергии для любого человека.

- Употребляйте в пищу рыбу, нежирное мясо, орехи, творог, курагу, оливковое масло.

Научно доказано, что творчество снимает стресс и помогает отвлечься от повседневных проблем и забот.

Спасибо за внимание!