

**ПОМОГАЕМ СЕБЕ.  
СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ.**

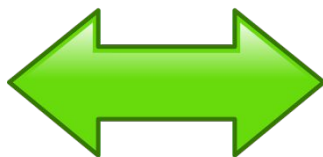
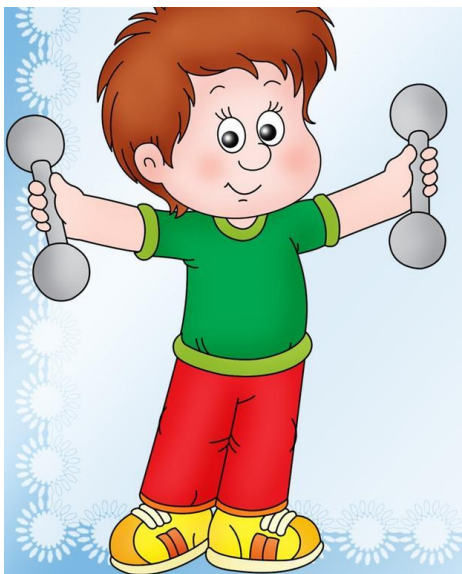


Наверное, каждый хотя бы раз испытывал такое состояние, при котором даже шевелиться не хочется...



## 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.

## Физкультминутка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений.

И.п. для выполнения упражнений -  
стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.





## Можно сделать несколько расслабляющих упражнений

- **"Задуй свечу"**. Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую 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!**