

Советы врача выпускникам

Твой организм способен пережить то, что скоро тебя ожидает. Вот несколько дельных советов, которыми ты сможешь воспользоваться. Возьми под свой контроль следующие моменты: **Питание. Сон и Отдых. Учеба.**

Питание. Ешь 3-4 раза в день. Предпочтение отдавай овощам и фруктам. Обязательно в твоём рационе должны быть молочные продукты (сыр, масло, молоко, йогурт, сметана, кефир). Принимай витамины. Их энергия тебе просто необходима. Откажись от крепких напитков, в первую очередь от кофе, и крепкого чая. Не кури!

Сон и отдых. Волнуешься? Плохо спишь? Не спеши лезть в мамину аптечку! Лучше погуляй 30-40 минут на воздухе, вернись домой и выпей чай из листьев ромашки, мяты, Melissa, смородины, малины или зелёный чай. Можно с сахаром или мёдом. Эти травы снимают напряжение, тревогу, взволнованность, обладают болеутоляющим действием.

Не помогает? Попробуй ещё один проверенный способ – стакан тёплого (лучше парного) молока с 1 чайной ложкой мёда. Да, кстати, по мнению врачей всего мира, спать лучше всего на постельном белье более тёмных тонов. Но только не красный!

Учеба. Рационально распредели своё рабочее время и время отдыха. Раздели все свои уроки и задания на части. Во время учебы нагрузка на твои глаза возрастает в несколько раз. Устали глаза – устал и ты сам. Сделай перерыв и несколько упражнений:

1. Посмотри попеременно вверх, вниз, влево, вправо (по 15 сек).
2. «Нарисуй» глазами своё имя и фамилию, геометрические фигуры.
3. По 20 сек фиксируй взгляд на удалённом предмете за окном и на листе бумаги перед собой.