



*Для успешной сдачи экзамена
необходим баланс между отдыхом
и учебой! Так как же правильно
организовать отдых наших
выпускников?*

Есть несколько несложных рекомендаций:

- **Физическая активность!** Тренировки полезны для физического и умственного здоровья, помогают снять стресс и тревогу.
- **Перерывы!** Необходимо делать перерывы, чтобы восполнить затраты энергии. Подростки способны сосредоточенно работать 45-60 минут, после чего нужен 15-минутный перерыв.
- **Активные выходные** — это экскурсии на целый день, спорт, занятия музыкой или кулинарией (или другое хобби)!
- **«Фоновая» учеба** прогулки или путешествия помогают не только отдохнуть, но и связать знания с реальной жизнью!
- **Релаксация** стимулирует умственную деятельность и улучшает самочувствие!
- **Качественный сон** каждого человека свои потребности в сне. В среднем взрослым людям необходимо спать 8 часов, а детям — не менее 9 часов!
- **Здоровое питание и правильные перекусы!**
Мозг использует 20% нашей энергии и нуждается в регулярной подпитке
- **Умение правильно отдыхать** — одно из условий продуктивной учебы. **Помогите ребенку развить его в себе!**