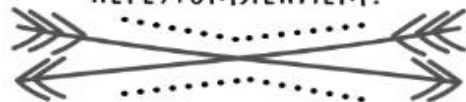


КАК БОРОТЬСЯ С ПЕРЕУТОМЛЕНИЕМ?



Если для тебя встать утром с кровати-это кошмар на яву.

А сил нет даже на то, чтобы поднять кружку с кофе.



То эти советы специально для тебя:



1. Не забывай время от времени отвлекаться от работы. Ведь, как известно, лучший отдых – это смена деятельности. Выполнил важное задание – посмотри смешные видео, полистай ленту в социальной сети. Только сильно не увлекайся!

2. Слушайте музыку. Она отвлекает далеко не всегда. Напротив, классическая музыка улучшает внимание и снимает умственное напряжение.

3. Правильно организовывай свой день. Не забывай оставить время для своего любимого занятия и отдыха.



4. Чтобы полноценно работать, нужно хорошо выспаться. Утешительная тактика «отоспаться в выходные за всю неделю» вряд ли поможет. Выспаться впрок невозможно. Более того, если подолгу валяться в кровати в субботу или воскресенье, можно навредить своему организму

Усталость не победить, пока она с вами в одной команде



Подготовили:
Студентка 2 курса Института психологии КГУ им. К.Э. Циолковского
Герасимова Ангелина
Педагог-психолог ГАПОУ КО «КБМК»
Евмененко Е.С.