

## Советы школьникам при выполнении домашнего задания

**Совет первый.** Приступить к выполнению домашних заданий лучше после двухчасового перерыва после окончания школьных занятий, во время которого вы возвращаетесь из школы, обедаете и отдыхаете. Работоспособность человека, как и весь жизненный цикл, подчиняется биоритмам. Наивысший пик её наблюдается с 10.00 до 12.00 и с 14.00 до 17.00 часов. Поэтому подготовка уроков в это время будет наиболее плодотворной. Право выбора порядка выполнения заданий остаётся за вами.

**Совет второй.** Приучите себя к регулярным перерывам при приготовлении домашних заданий. Примерно через 30-40 минут непрерывной работы начинает развиваться утомление, тогда деятельность будет малопродуктивной.

**Совет третий.** Время обязательных перерывов заполни физическими упражнениями. Они помогут:

- восстановить умственную работоспособность;
- устранить застойные явления в системе кровообращения и дыхания, возникающие от статической позы;
- предупредить нарушения зрения;
- устранить напряжение мышц спины и плечевого пояса, отвечающих за осанку.



### Существуют различные комплексы упражнений:

- для сохранения подвижности позвоночника – наклоны головы и туловища вперёд, назад, в сторону;
- для усиления кровообращения и дыхания – прыжки и ходьба;
- для мышц туловища – повороты и наклоны в сторону.

При каждом очередном перерыве следует выполнять различные комплексы. В комплексе должно быть по 6-8 упражнений, каждое из которых следует повторить 5 раз.