**ПАМЯТКА СТУДЕНТАМ**

**«Условия поддержки работоспособности»**

1. Чередование умственного и физического труда.

2.Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражне­ниям, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

   

3.Беречь глаза: делать перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).



4.Минимум телевизионных передач!