

Памятка для студентов. Следите за здоровьем.

1. Все по расписанию: соблюдайте привычный режим дня.



2. Контролируйте своё время пребывания за компьютером.



3. Делайте гимнастику для глаз:



1. Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5.
2. Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считать до 5.
3. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счёт 1-4, потом перенести взор вдаль на счёт 1-6.

Каждое упражнение повторить по 4-5 раз.

4. Делайте простые физические упражнения для профилактики общего утомления.



5. Закаляйтесь.



6. Регулярно проветривайте квартиру и делайте влажную уборку.



7. После прогулок тщательно мойте руки с мылом.



8. Ешьте свежие фрукты и овощи.



9. По возможности, старайтесь минимизировать контакты с людьми в общественных местах.

