

## **СОВЕТЫ ПО РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Очень важно правильно оборудовать свое рабочее место. Позаботьтесь о том, чтобы во время работы все было под рукой и чтобы не было ничего лишнего.

Следите за чистотой воздуха, умеренной температурой (18 С), правильным освещением и тишиной в рабочей комнате.

Для работы с книгой предпочтительнее периоды 8 до 12 ч и с 18 до 22 ч, когда максимальны физическая умственная активность человека.

Приступайте к делу сразу. Избегайте так называемой «раскачки».

Концентрируйте свое внимание. Умейте выделить главное и сосредоточиться на нем.

Приучайтесь работать, не обращая внимание на внешние помехи.

Устанавливайте реальные и четкие сроки выполнения работы. При соблюдении этих сроков будьте тверды, не позволяйте себе «поблажек» и бесконечных переносов.

Не следует спешить в процессе работы; необходимо соблюдать разумный ритм.

Нужно заниматься только одним делом и не отвлекаться.

В режим каждого дня должны входить утренняя физическая зарядка, по возможности бег в течение 20-30 мин, обтирание или обливание холодной водой. Это обеспечивает прилив сил, хорошее настроение и высокую производительность труда.

Следует иметь в виду, что крепкий чай и кофе, принимаемые для борьбы со сном и для подъема работоспособности, после кратковременного положительного эффекта приводят к ослаблению функций коры головного мозга.

Кроме того, отрицательное влияние на умственную, работоспособность оказывает курение.

Надо упорядочить прием пищи. Помните, что во время занятий есть вредно. После еды требуется хотя бы небольшой отдых.

Ужинать следует за 2-3 ч до сна, а перед сном полезно выпить стакан кефира или съесть яблоко.

Старайтесь не переутомляться и уделять достаточно времени отдыху, что позволит увеличить вашу работоспособность.

При работе с книгой не делайте частых перерывов, но и не занимайтесь без отдыха более 1-1,5 ч.

Во время перерыва в занятиях полезны физические упражнения.