***Приложение №7***

***Психологические рекомендации***

1. Разобраться в своих индивидуальных особенностях (тип темперамента, доминирующее полушарие, ведущий канал восприятия, сила нервной системы) и выработать с учетом этого индивидуальный стиль деятельности.
2. Отрегулировать режим дня, режим сна и режим питания. Засыпать и просыпаться в одно и тоже время с учетом биоритма. Необходимо полноценное питание, включающее в рацион продукты, содержащие белок (мясо, сыр, творог и др.)
3. Ограничить просмотр телевизионных передач, уменьшить объем времени, проводимого за компьютером, исключить прослушивание громко музыки.
4. Разобраться в своих индивидуальных особенностях (тип темперамента, доминирующее полушарие, ведущий канал восприятия, сила нервной системы) и выработать с учетом этого индивидуальный стиль деятельности.
5. Отрегулировать режим дня, режим сна и режим питания. Засыпать и просыпаться в одно и тоже время с учетом биоритма. Необходимо полноценное питание, включающее в рацион продукты, содержащие белок (мясо, сыр, творог и др.)
6. Ограничить просмотр телевизионных передач, уменьшить объем времени, проводимого за компьютером, исключить прослушивание громко музыки.