

РАСПОРЯДОК РАБОТЫ МОЗГА НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ

Стимулировать мозг, правильно его питать, развивать те или иные интеллектуальные способности, стимулировать умственный труд – нужно и важно. Но для начала узнаем об особенностях работоспособности мозга на протяжении дня



с 6⁰⁰ до 7⁰⁰

Время для запоминания нужной информации надолго. Тогда лучше всего задействуется долговременная память.



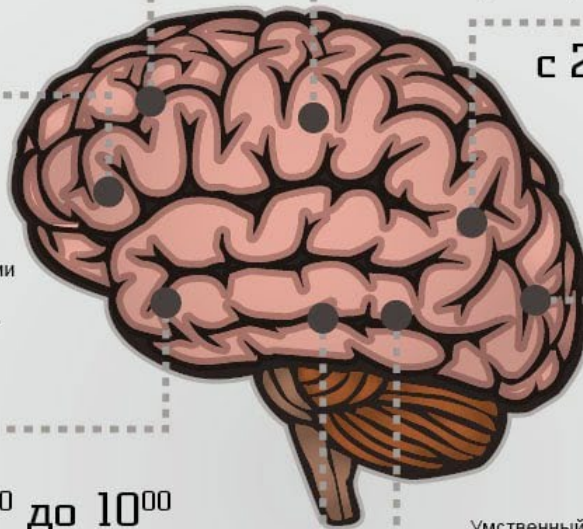
с 23⁰⁰ до 3⁰⁰

Ночью идет активное упорядочивание накопленной информации и опыта. Поэтому так важно спать, чтобы мозговая деятельность, умственный и физический труд, общая эффективность человека на следующий день была на должном уровне. С 1 до 3 часов сон дает нам возможность эмоционально восстановиться. Если вы просыпаетесь в это время или не спите – то стали на путь к неврозам или депрессиям.



с 8⁰⁰ до 9⁰⁰

Хорошо думать над логическими задачами, анализировать, делать выводы, упорядочивать приобретенные знания. Мозг работает весьма активно и эффективно.



с 21⁰⁰ до 23⁰⁰

Время для сна – самого хорошего отдыха мозга, нервной системы и тела.



с 9⁰⁰ до 10⁰⁰

Время, когда можно более эффективно работать над сбором статистических данных, упорядочивания, анализа этих данных.



с 19⁰⁰ до 21⁰⁰

Умственный труд уже будет следствием насилия над собой. Поэтому желательно укладываться в рамки рабочего дня, а после 18-19 находить другие способы для развития: разнообразное творчество, общение, прогулки, развитие других, не умственных способностей.



с 11⁰⁰ до 12⁰⁰

Эффективность умственного труда снижается, уменьшается способность к запоминанию, аналитике, ухудшается концентрация. Можно перейти на творческий труд или просто расслабиться. Самое время для обеда.

с 12⁰⁰ до 18⁰⁰

Еще и время для физической активности, ну и активного труда мозга. Через некоторое время после обеда все интеллектуальные функции активизируются, умственные способности улучшаются.

