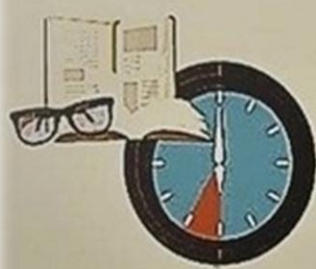


# РАСПОРЯДОК РАБОТЫ МОЗГА НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ

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 6<sup>00</sup> до 7<sup>00</sup>**

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



**с 23<sup>00</sup> до 3<sup>00</sup>**

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

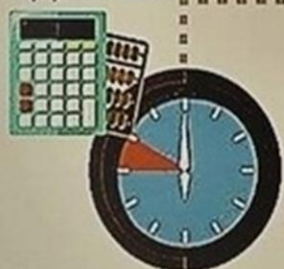


**с 8<sup>00</sup> до 9<sup>00</sup>**

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

**с 21<sup>00</sup> до 23<sup>00</sup>**

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



**с 9<sup>00</sup> до 10<sup>00</sup>**

Время, когда можно более эффективно работать над сбором статистических данных, их упорядочиванием, анализом.



**с 19<sup>00</sup> до 21<sup>00</sup>**

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



**с 11<sup>00</sup> до 12<sup>00</sup>**

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

**с 12<sup>00</sup> до 18<sup>00</sup>**

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

