РАСПОРЯДОК РАБОТЫ МОЗГА НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ

Знание об особенностях человеческого мозга может помочь правильно спланировать свой день, чтобы он прошел продуктивно, все дела давались легко, а вечером не чувствовать усталости.

В течение дня наш мозг «меняет свое настроение». К примеру, если утром ему хочется поработать, то к вечеру он уже неспособен хорошо выполнять многие свои функции. Как же время суток и часы влияют на его активность

Активность мозга по часам

• С 6 до 7 утра — лучше всего работает долговременная память. Очень хорошо усваивается любая полученная информация в этот промежуток времени.

• С 8 до 9 утра — отлично работает логическое мышление. По мнению ученых, это время наиболее подходит для любого вида деятельности.

• С 11 до 12 дня — в это время становится сложно сосредоточиться на чем-то одном. В этот промежуток времени мозгу необходима передышка. Не стоит его мучить интеллектуальной деятельностью или анализом. В это время важно расслабиться и, к примеру, послушать спокойную музыку.

• С 13 до 14 дня — время обеда. Подзарядка требуется не только вашему желудку, но и мозгу. Простимулируйте его работу чем-нибудь вкусненьким, что ему понравится: ягоды, морепродукты, орехи, семечки, фрукты.

• С 14 до 18 вечера — идеальное время для активной мозговой деятельности. Как правило, большая часть работы выполняется именно в этот промежуток времени.

• С 18 до 21 вечера — мозговая активность постепенно идет на спад. Мозг требует отдыха и расслабления.

• С 21 до 23 вечера — происходит полноценный отдых мозга и всей нервной системы.

• С 23 до 1 часа ночи — в это время происходит восстановление тонкой энергией человеческого организма. В фэн-шуй эту энергию называют Ци, йоги — праной, а ученые — мышечной и нервной силой.

• С 1 до 3 часов ночи — восстанавливается эмоциональная энергия.

• С 3 до 6 часов утра — работа мозга начинает активизироваться, даже несмотря на сон. Это дает возможность рано вставать и чувствовать себя бодрым уже в 5 утра.

Зная так называемый распорядок дня работы мозга, можно наиболее эффективно его использовать.

