******

Для хорошей

 работоспособности

 необходимо соблюдать

 режим дня,

 а также

 важно помнить:

**6 – 7 утра** – «окно», когда лучше всего работает долговременная память, вся

 полученная информация в этот промежуток усваивается легко.

**8 – 9 утра** – включается логическое мышление, это наиболее подходящее

 время для любой деятельности, связанной одновременно с

 запоминанием и аналитикой.

**9 – 10 утра** – оптимальные часы для работы с информацией и статистикой.

**11 – 12 дня** – эффективность интеллектуальных функций снижается, стало

 быть, можно переключить внимание на что-нибудь отвлеченное.

 Например, послушать музыку.

**11 – 14 дня** – самое подходящее время для обеда. На эти часы приходится

 пик, как говорят на Востоке, «огня пищеварения», когда, принятая,

 еда переваривается и усваивается наилучшим образом.

**12 – 18 дня** – идеальное время для активного труда. Труд в более поздние

 часы вынуждает мозг работать на износ.

 Первые признаки такого перенапряжения – сложности с засыпанием.

**21 – 23 вечера** – происходит наиболее полный отдых ума и нервной системы.

**23 – 1 часа ночи** – во сне, идет активное восстановление тонкой энергии. В

 китайской медицине ее именуют «ци», индийские йоги называют ее

 «праной», современная наука величает нервной и мышечной силой.

**1 – 3 ночи** – во сне человек восстанавливает эмоциональную энергию.