**Як гігієнічно займатися розумовою працею?**



1. Зосередься

2. Не перевтомлюйся

3. Відпочивай регулярно в спеціально встановлені дні

4. Відпочивай розумно

5. Роби перерву - годину повного відпочинку

6. Починай не поспішаючи

7. Дотримуйся звичного темпу роботи

8. Перерву не роби занадто часто

9. Не піддавайся помилковій втомі

10. Ліквідуй всі відволікаючі моменти

11. Пам'ятай про те, що «ранок вечора мудріший»

12. Правильно розподіляй розумове і фізичне навантаження

13. Не працюй в один присід, працюй систематично, регулярно, періодично

14. Не займайся занадто довго одним і тим же

15. Встановлюй зв'язку між разними предметами

16. Не запам'ятовуй того, що можна легко знайти в довіднику

17. Починай тільки після чіткого бачення мети і користі

18. Раціонально і акуратно харчуйся

19. Бережи зір