

Интересные факты о работоспособности человека

Работоспособность – это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени.



Работоспособность определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и многими другими факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния.

- С 6 до 7 утра – «окно», когда лучше всего работает долговременная память, вся полученная информация в этот промежуток усваивается легко.
- С 8 до 9 включается логическое мышление, это наиболее подходящее время для любой деятельности, связанной – одновременно – с запоминанием и аналитикой.
- С 9 до 10 утра – оптимальные часы для работы с информацией и статистикой.



С 11 до 12 дня эффективность интеллектуальных функций снижается, значит, можно переключить внимание на что-нибудь отвлеченное. Например, послушать музыку.

- С 11 до 14.00 – самое подходящее время для обеда. На эти часы приходится пик, как говорят на Востоке, «огня пищеварения», когда принятая еда переваривается и усваивается наилучшим образом.



- С 12.00 до 18.00 – идеальное время для активного труда. Труд в более поздние часы вынуждает мозг работать на износ. Первые признаки такого перенапряжения – сложности с засыпанием.
- С 21.00 до 23.00 происходит наиболее полный отдых ума и нервной системы.
- С 23.00 до 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.
- С 1 до 3 часов, во сне, человек восстанавливает эмоциональную энергию.

