

Тренировка ... души



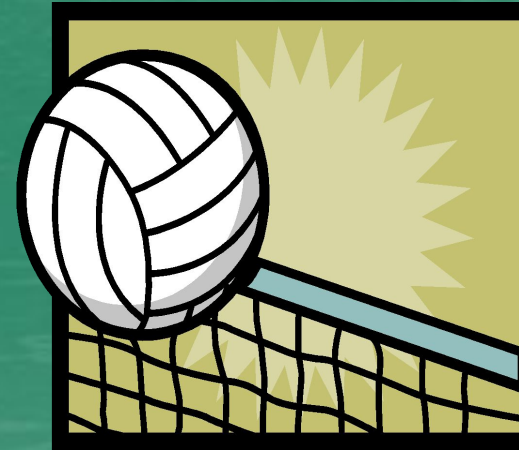
Утомление

- Современный ритм жизни
- Изобилие технических средств
- Переизбыток информации
- Компьютерные технологии
- Мобильная связь и т. д.

ПРОБЛЕМА

**Как справиться с
утомлением и
усталостью?**

1. Переключение на другой вид деятельности



2.Самовнушение



3. Релаксация













4. Точечный массаж



Рис. 99. Основные БАТ на голове и шее

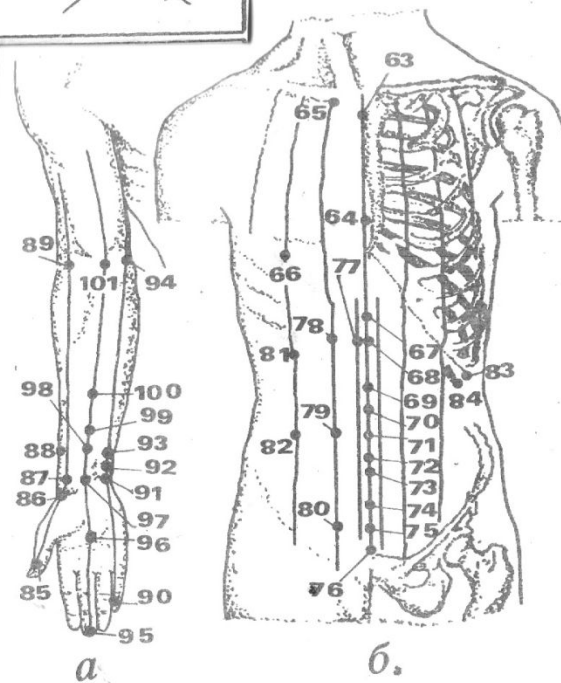
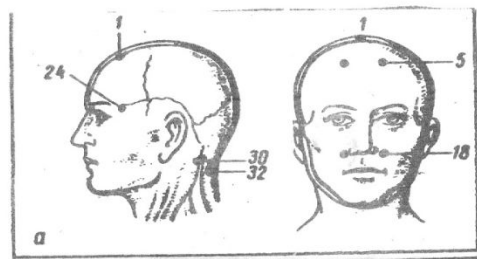


Рис. 100. Расположение основных БАТ
(а — спина; б — верхняя конечность)



5. Гимнастика для глаз



田
赤
単

式

Результат

- Уменьшение и устранение стресса
- Глубокое расслабление и отдых
- Увеличение количества эндорфина в крови (гормона счастья)
- Улучшение восприятия действительности
- Развитие воображения
- Повышение работоспособности

Вывод

Существуют разные способы снятия утомления, но везде нужно сконцентрировать внимание, устранить возможные помехи, расслабиться, переключиться на другой вид деятельности и выполнить профилактические упражнения.