Тренировка … души

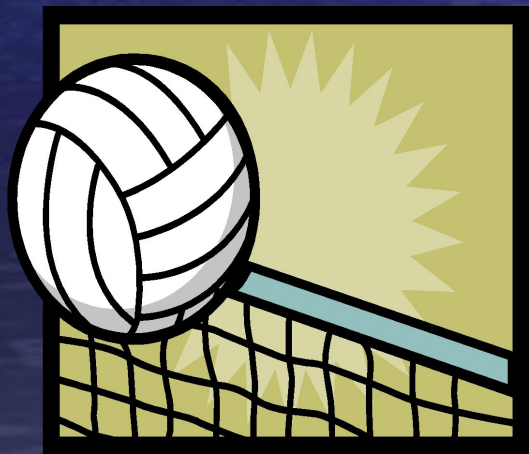
Утомление

- 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

Batkhela.com

4. Точечный массаж

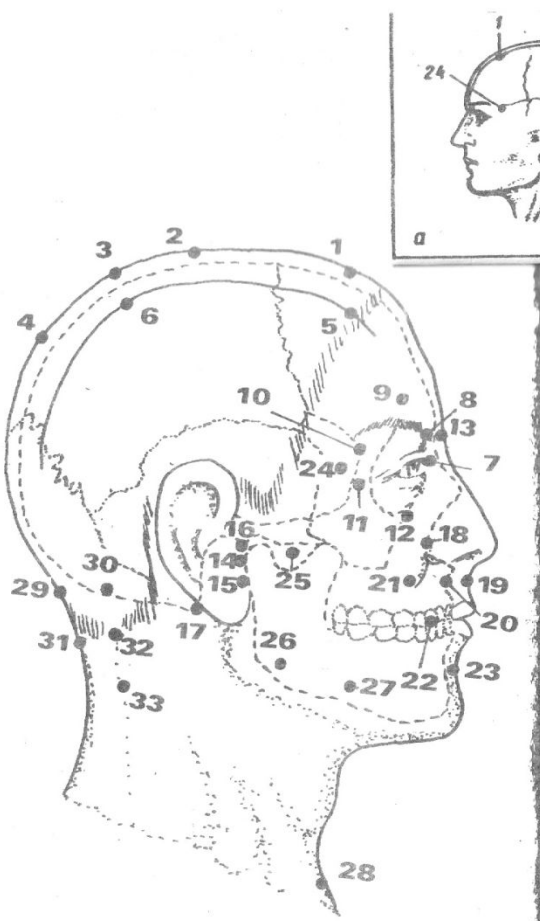


Рис. 99. Основные БАТ на голове и шее

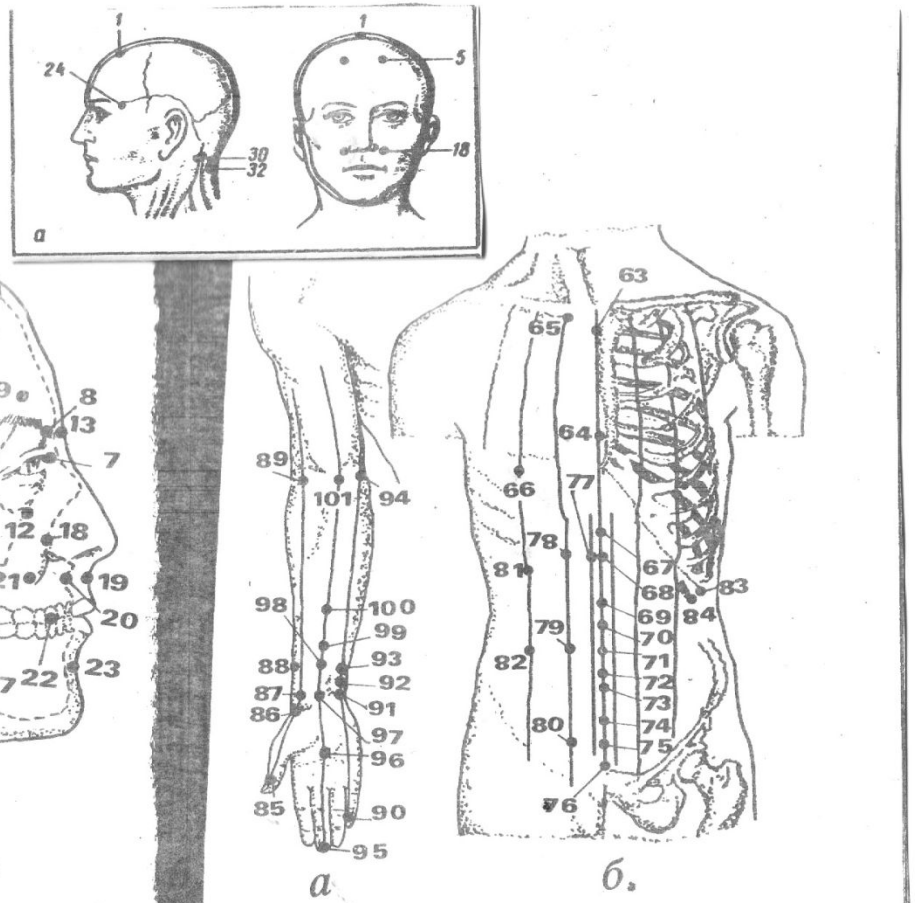


Рис. 100. Расположение основных БАТ
(а — спина; б — верхняя конечность)

5.Гимнастика для глаз

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.