

Психолог советует

Правила поддержки работоспособности:

- ✓ Чередовать умственный и физический труд;
- ✓ Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание: минимум телевизионных передач и работы за компьютером
- ✓ Стимулировать познавательные способности при помощи массажа пальцев.