

Цікаві факти про нашу працездатність

Як ви гадаєте, чи завжди працездатність людини однакова?

Протягом дня, тижня, місяця тощо працездатність людини різна. Так, висока розумова працездатність у людини спостерігається від 10 до 12 години. У цей час ви навчаєтесь. А з 16 до 18 години, коли працездатність теж висока, слід виконувати домашні завдання.

Працездатність людини у вівторок і середу вища, ніж в інші дні тижня. Тому на складних уроках — математиці, українській мові тощо — намагаємося більше зосереджуватися саме в ці дні.

У різних людей протягом дня спостерігається неоднакова працездатність. Усіх людей умовно поділяють на “сов”, “жайворонків” та “голубів”. “Жайворонки” мають високу працездатність у першій половині дня. “Сови” краще працюють у вечірні години. А “голуби” можуть працювати як зранку, так і ввечері.

