

The book cover features a cartoon illustration of a grey tabby cat wearing black-rimmed glasses and sitting upright. The cat is holding a red pen in its right paw and a white notepad in its left. The notepad has a red circle with a cross inside and some scribbled lines. In the background, there is a stylized sun with rays, a blue circle, and a brown desk with a white cloth and an orange pumpkin. A person's head with brown hair is visible in the top right corner.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

# ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА

Алексей Мичман

**Гигиена умственного труда**

«Издательские решения»

**Мичман А.**

Гигиена умственного труда / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901248-7

Вряд ли найдется в нашей стране семья, в которой не было бы учащихся. Многие совмещают занятия с работой на производстве или в учреждении и жалуются подчас на переутомление, говорят, что не успевают выполнять учебные задания, мало спят, недостаточно отдыхают. Трудно, конечно, совмещать работу и учебу, но нередко все это усугубляется неумением распределить свое время, незнанием основ гигиены, правил организации умственного труда.

ISBN 978-5-44-901248-7

© Мичман А.  
© Издательские решения

# Содержание

|   |   |
|---|---|
| Введение  | 6 |
| Советы по гигиене и организации умственного труда | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                 | 8 |

# **Гигиена умственного труда**

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-1248-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение**

Вряд ли найдется в нашей стране семья, в которой не было бы учащихся: учатся рабочие и колхозники, молодые и старые, дети и взрослые. Многие совмещают занятия с работой на производстве или в учреждении и жалуются подчас на переутомление, говорят, что не успевают выполнять учебные задания, мало спят, недостаточно отдыхают. Трудно, конечно, совмещать работу и учебу, но нередко все это усугубляется неумением распределить свое время, незнанием основ гигиены, правил организации умственного труда.

## **Советы по гигиене и организации умственного труда**

Приступая к освоению нового материала, необходимо сосредоточить на нем все свое внимание, без этого трудно запомнить что-либо. Гораздо полезнее прочитать текст 2—3 раза с полным вниманием, нежели читать 10 раз, но рассеянно; так легче разобраться в содержании материала, а значит, глубже его понять. Целесообразно мысленно разбить текст на смысловые разделы и в каждом из них найти основные опорные положения. Затем следует установить связь между разделами. Если изложить проделанную работу письменно (что очень помогает запоминанию), то она будет иметь вид плана.

После такого углубленного ознакомления с текстом можно переходить к следующему этапу – «воспроизведению» материала. Это относится и к тому, что необходимо знать наизусть (стихи), и к материалам, не требующим дословного заучивания. Повторяя материал в уме, можно часто обращаться к тексту, чтобы проверить правильность воспроизведения.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.