

**Тест №8. ДЛЯ ВЕСЕЛОГО І КОРИСНОГО ВІДПОЧИНКУ ДЛЯ
НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ, КОЛИ ВИ ДОВГО СИДИТЕ ЗА
СТОЛОМ/КОМП'ЮТЕРОМ**

Під столом почніть обертати стопою правої ноги за годинниковою стрілкою, плавно і безперервно. Одночасно з цим вказівним пальцем правої руки перед собою в повітрі пишуть цифру шість (6). Не порушуйте плавність і темп обертання стопи (не відразу вийде, не турбуйтеся).

Потім так само лівою стопою і лівою рукою, потім правою стопою і лівою рукою, і лівою стопою і правою рукою. Потім додасте погляд «вправо-вліво». Це освіжить вашу здатність концентруватися на роботі.

Надайте відповідь, змогли чи ні в кожному з чотирьох випробувань.