

# Оптимальный режим труда и отдыха



Работу подготовили:

Кожаев Максим

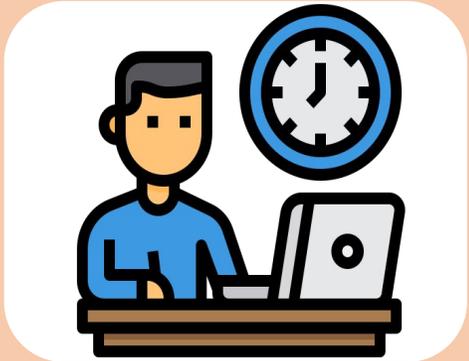
Павлов Денис

ИСПк-015

-----



-----

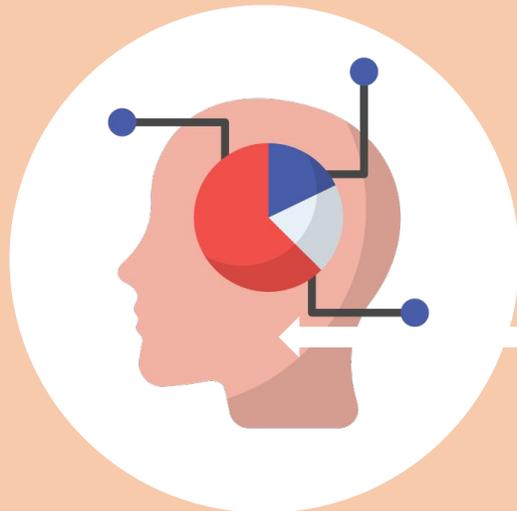


-----





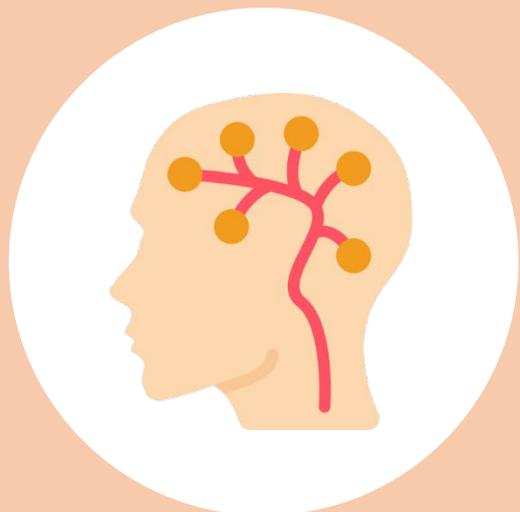
Улучшение  
иммунитета



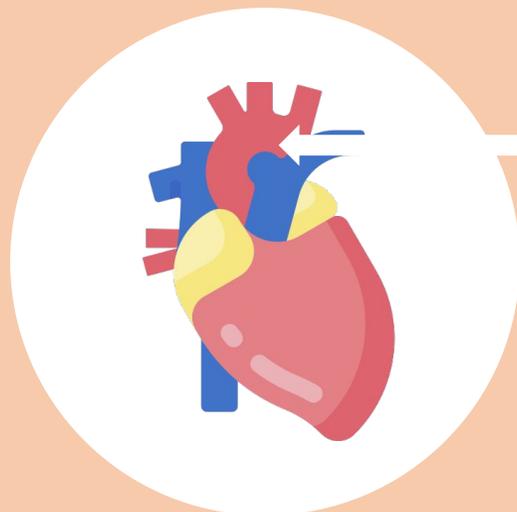
Стабилизация  
психики



Воспитание  
ответственности



Нормализация  
нервной системы



Улучшение работы  
органов



Повышение  
работоспособности





|||

|||

|||

Как недосыпание вредно для организма, так и пересыпание тоже. При хроническом недосыпании быстрее происходит изнашивание всего организма, нарушается сердечный ритм, давление повышается у гипертоников, наконец, это очень вредно для внешнего вида

