

Оптимальный режим труда и отдыха

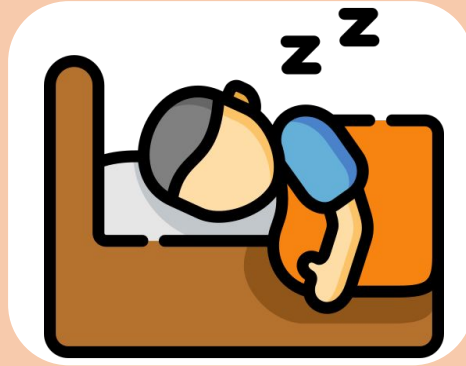


Работу подготовили:

Кожаев Максим

Павлов Денис

ИСПк-015

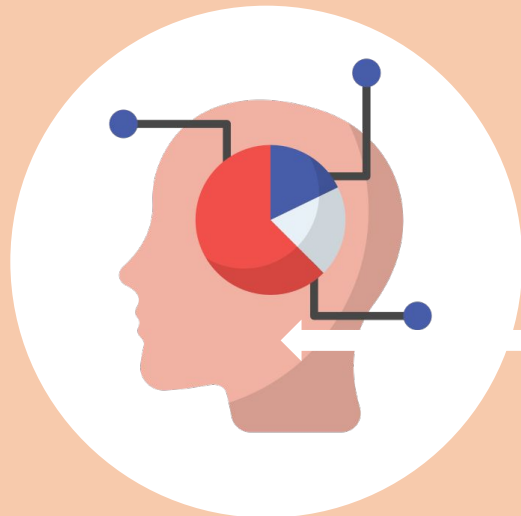








Улучшение
иммунитета



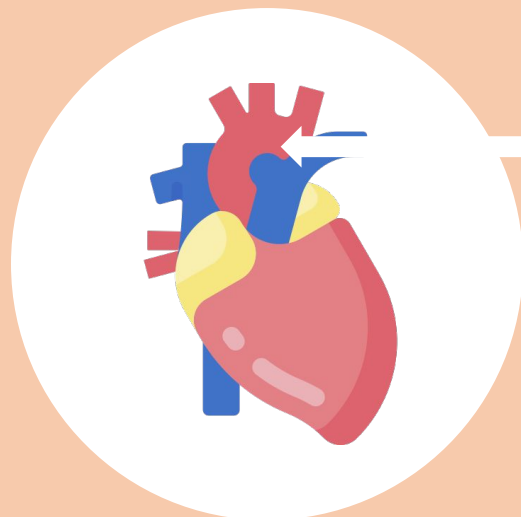
Стабилизация
психики



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

