

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
Конец ознакомительного фрагмента.	7

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.

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.