



АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА

Алексей Мичман

Гигиена умственного труда

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28266305

ISBN 9785449012487

Аннотация

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.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

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.