

# **Режим** - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

## **Принципы:**

- строгое его выполнение, недопустимость частых изменений
- деятельность, включённая в режим, должна быть посильной для организма

**активный** ← — **Отдых** — → **пассивный**

