**Лабораторная работа №**

**Тема:** Гигиенические основы режима для студента.

**Цель:** Произвести гигиеническую оценку режима дня студента.

**Ход работы.**

**1. Составить фактический режим дня студента по нижеприведенной схеме**



**2. сравнить фактический режим дня студента с нормативными показателями**.

*Фактическое распределение режимных моментов студента*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Режимные моменты* | *Моё время* | *Норма*  |
|  |  |  |



**3. сделать вывод о правильности распределения режимных моментов в режиме дня студента.**

**Контрольные вопросы**

1. Дайте определение суточного режима.

2. Что такое, по Вашему мнению, режимные моменты?

3. Дайте рекомендации по оптимизации своего режима суток.

4. Способствует ли строгий режим суток более быстрой адаптации к новым условиям работы? Обоснуйте свой ответ.