

Запам'ятай



Біологічні ритми (біоритми) — регулярні циклічні зміни інтенсивності та характеру біологічних процесів.

Хронобіологія — наука, що вивчає біоритми.

Біологічний годинник — сукупність механізмів організму, яка допомагає орієнтуватися в часі.

Сон — природний періодичний фізіологічний стан організму, що характеризується зниженням активності нервової системи та зменшенням реакцій на зовнішні подразники.

