

Режим отдыха

Активный отдых позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничны в сочетании умственного и физического труда, физическая культура обеспечивает эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно.

