

СОН- ЭТО ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ И ЭНЕРГИИ

К важнейшему виду ежегодного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немислимо здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего способствует нормальной деятельности нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое ведет к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию. Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и тоже время, научиться быстро засыпать и крепко спать.

