

Говорят, что умение работать дороже золота,
и с этим никто не спорит.



Но, **сон** – лучшее лекарство.
Великий русский физиолог И.П. Павлов
указывал, что **сон** – это своего рода
торможение, которое предохраняет нервную
систему от чрезмерного напряжения
и утомления.



Тадеуш Котарбиньский (польский философ) **отметил, что Сон — это сокращение жизни, чтобы ее продлить.**



Габриэль Оноре Марсель (французский философ) **сказал, что Сон — тоже функция, ее нужно осуществлять, чтобы было можно выполнять другие функции.**

А как спишь Ты?



М
М
М
М
М



**СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА СНА —
способствует сохранению
здоровья!**

