



Обучающаяся объединения «Фотомиг» Ева Семеновых, руководитель - педагог дополнительного образования Виктория Назаренко, принимает участие в областном интернет-конкурсе «Здоровым быть модно!»

### Задание №3

Тема: «Распорядок (режим) дня здорового человека»

### Описание

Сон является лучшим лекарством, потому что во время сна организм восстанавливает свои силы и ресурсы, которые были потрачены в течение дня. К тому же, сон помогает улучшить память, концентрацию внимания и настроение.

Соблюдение режима труда и отдыха является необходимым для поддержания здоровья и продуктивности. Это означает, что нужно планировать свое время таким образом, чтобы у вас было достаточно времени для работы, отдыха и восстановления сил.

Правильный режим труда и отдыха позволяет избежать переутомления, сохранить высокую работоспособность и эффективность в течение рабочего дня.

#насеверезить #насевереучить

#Фотомиг #PROОлимп

#Здоровым\_быть\_модно51

