

В последние дни мы очень много времени проводим за компьютерами, планшетами, телефонами...

И сегодня мы предлагаем Вам разминку-тренировку для Ваших глаз.

Рекомендовано к выполнению Светланой Александровной, нашим руководителем ШСК

Ваш ШСК

#ЗдоровыйСовет #ДЮСШ4

#ОбразованиеТуаев



Сон необходим каждому индивидууму, независимо от особенностей его организма – если он хочет быть здоровым.

Никогда не следует обманываться тем, как легко переносится отсутствие нормального отдыха или его постоянный недостаток.

Кажущаяся бодрость и обманчивая энергичность очень быстро обернутся истощением нервной системы и снижением способности нормально оценивать актуальную ситуацию.

Наш ШСК желает Вам оставаться бодрыми, веселыми и продуктивными в течение всего дистанционно-самоизоляционного дня, а ночью желаем здорового и крепкого сна! #ЗдоровыйСовет#ДЮСШ4

В помощь всем полезная карточка-рекомендация «Здоровый сон» от ШСК #ОбразованиеТуаев

