

СОН



- Основным процессом в организме, обеспечивающим отдых и восстановление сил, является сон. Во время сна восстанавливается работоспособность всех органов и тканей, и в первую очередь нервной системы. Особое значение в этом отношении имеют продолжительность и правильный режим сна.
- В дневнике самоконтроля отмечают: длительность сна, процесс засыпания, пробуждения во время сна, наличие сновидений.