

Словник термінів

Режим дня	це чіткий розпорядок життя протягом доби, що передбачає чергування неспання і сну, а також раціональну організацію різних видів діяльності.
Сон	періодичний функціональний стан організму людини, який характеризується вимкненням свідомості й зниженням здатності нервової системи відповідати на зовнішні подразники.
Харчування	підтримка життя і здоров'я живого організму за допомогою їжі — процес поглинання їжі живими організмами для підтримки нормального перебігу фізіологічних процесів життєдіяльності, зокрема, для поповнення запасу енергії та реалізації процесів зростання і розвитку.

Режим дня

Раціональне харчування