

2.1.3.- L'horari.....i com ho fem?

El descans comparteix una estreta relació amb un estil de vida saludable. Cal ser conscients de les hores que cal dormir segons l'edat i respectar-les modificant, si s'escau, els horaris del dia dia. El fet de dormir poc influeix en el desig de prendre aliments ensucrats com refrescs o brioixeria, que proporcionen l'energia ràpida que manté els alumnes desperts. El descans és imprescindible pel bon funcionament del sistema nerviós i en conseqüència de l'estat d'ànim.