**Савелий Ж., 3,5 года: «Зачем мне спать?»**

### 

### Ответ. Кто бы спорил, спать порой бывает скучно, а засыпать еще скучней. Тем не менее, сон — важнейшая часть нашей жизни. Все живые существа на планете обязательно проводят немало времени во сне.

### Во сне расслабляются мышцы, а мозг получает возможность переработать всю информацию, полученную за день, и тоже немножко отдохнуть. А еще во сне организм растет с удвоенной силой.

*Даже если, кажется, что ты совсем не устал, организм может думать иначе.*