

Прослушай текст и выполни задание.

Для здорового сна надо соблюдать _____ дня.
Рекомендуется ложиться спать в _____ время и желательно не
позднее _____ часов. Перед сном желательно
_____ одним и тем же делом. Взрослому человеку для сна
_____ 7-9 часов. Не рекомендуется перед сном много
_____ и пить _____, _____ и
_____. Не забудьте про удобный _____ и
удобную _____, чтобы утром не _____ голова
и тело. Перед сном обязательно нужно _____ окно, в
комнате должен быть _____. Оптимальная
температура для сна - _____ градуса.

