

КОРИСНИЙ ВІДПОЧИНОК

Розшифруйте схему з ребусів

ПОЗИТИВНИЙ



НЕГАТИВНИЙ



Виберіть способи релаксації



Обійми



Головний біль



Посилення апетиту



Прогулянка на природі



Безсоння



Слухання музики

Розділіть картинки за видами відпочинку: пасивний і активний



1



2



3



4



5



6



7



8



9

Активний відпочинок

Пасивний відпочинок

Оберіть правильні слова у реченнях

Лягати спати коли заманеться/в один і той самий час _____

Вмикати/вимикати гаджети перед сном _____

Провітрювати кімнату/голову _____

Спати/загоряти при температурі 18-20°C _____

Вимикайте на ніч звук та Інтернет

Встановіть обмеження за часом (1 година на день тощо)

Розшифруйте ребус та відгадайте один із найважливіших термінів даної теми. Засоби, за допомогою яких ми отримуємо інформацію - це _____



2

Доповніть схему «Вісім способів керувати своїм смартфоном»

Повідомте друзям, коли ви буваєте в мережі

Не користуйтеся телефоном перед сном

