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.



LIVEWORKSHEETS