

Звички і здоров'я

1. Познач **+** корисні звички.

Гуляти на свіжому повітрі перед сном

Часто дивитися телевізор

Їсти фрукти та овочі

Робити ранкову зарядку

Пізно лягати спати

Завчасно складати наплічник

2. Постав **+** у відповідну колонку.

Твердження	Істинне	Хибне
Навичка — це здатність робити щось майже автоматично, не замислюючись, як ви це робите.		
Куріння сигарет продовжує життя.		
Звичка — це спосіб поводитися, не замислюючись, чому ви це робите.		
Робити ранкову зарядку є корисною звичкою.		

