

3.

приготувати
перекус

годинами сидіти
в інтернеті

читати книжку

приміряти
мамин одяг

робити постійно
селфі

пилососити

4. Позначте поради для ефективного планування часу.

Спати не менш як 8 годин, але не більше ніж 10.

Половину дня витратити
на ігри.

Цілий день навчатися.

Харчуватися 3—4 рази
на день.

1—2 години на день
витратити на розваги.

5. Розгляньте малюнок на с. 95 і дайте відповіді на запитання:
Скільки у середньому склянок води випив Олег за тиждень?

Скільки днів Олег спав недостатньо?

Як ви думаєте, з чим пов'язані зміни настрою Олег?