

Сьогодні
03.12.2022

Урок
№013



Корисний відпочинок

 **LIVEWORKSHEETS**

Стрес — це стан фізичного і психологічного напруження організму внаслідок реальної чи уявної загрози життю і здоров'ю.





- Що відбувається в мозку під час сну?
- Яку частину свого життя людина проводить уві сні?



Медіа — це засоби, за допомогою яких ми отримуємо інформацію.



Вимикайте на ніч
звук та інтернет

Використовуйте телефон, як
винагороду за досягнення

Повідомте друзям, коли ви
буваєте в мережі

Обмежте
сповіщення
в налаштуваннях

На деякий час
віддавайте телефон
дорослим

Не користуйтеся
телефоном перед сном

Встановіть собі
обмеження за часом
(щонайбільше 1 година
на день)

Опирайтеся бажанню
відповідати на кожне
повідомлення



1. Напишіть, який відпочинок активний, а який — пасивний.

Лижна
прогулянка

Читання

Гра
в бадмінтон

Гра в шахи

Плавання

Перегляд
телепередач



2. Якою має бути тривалість сну у вашому віці?

3. Оберіть те, що може запобігти перевтомі.

А) відпочинок
за комп'ютером

Б) недосипання

В) глибоке
дихання

Г) спілкування
з друзями

Г') активний
відпочинок

Д) тепла ванна



4. Назвіть те, що може перешкоджати нормальному сну.

5. Жирафа спить 2 години на добу, а африканський лев — 20 годин на добу. У скільки разів сон африканського лева довший, ніж сон жирафи?

