Ekrany a sen

Imię i nazwisko: ..... Klasa: ..... Data: .....

Sen jest potrzebny do nauki i dobrego samopoczucia. Używanie ekranów tuż przed zaśnięciem może utrudniać zasypianie. Dzieci w wieku szkolnym potrzebują zwykle około 9–11 godzin snu.

Zad. 1. Co najlepiej zrobić godzinę przed snem?

A) przeglądać filmy w łóżku
B) odłożyć telefon i się wyciszyć
C) rozpocząć nową grę

Zad. 2. Oceń zdania: P (prawda) lub F (fałsz).

1) Telefon w łóżku może przeszkadzać w zasypianiu. P F
2) Sen nie ma wpływu na uwagę w szkole. P F
3) Stała pora kładzenia się spać ułatwia sen. P F

Zad. 3. Zaplanuj swój wieczór. Wpisz kolejno trzy czynności wyciszające.

Godzina przed snem	Co robię?
60 min	
30 min	
10 min	

Zad. 4. O której zwykle kładziesz się spać? Co możesz zmienić, żeby spać lepiej?