









3. Uzupełnij tabelę po wstaniu z łóżka lub na pierwszej godzinie lekcyjnej.

a) Otocz pętlą właściwą odpowiedź.

|  | Poniedziałek | Wtorek  | Środa   | Czwartek |
|--|--------------|---------|---------|----------|
| Czy trudno było ci zasnąć?             | TAK/NIE      | TAK/NIE | TAK/NIE | TAK/NIE  |
| Czy coś przerwało ci sen w ciągu nocy? | TAK/NIE      | TAK/NIE | TAK/NIE | TAK/NIE  |
| Co cię obudziło?                       | TAK/NIE      | TAK/NIE | TAK/NIE | TAK/NIE  |

b) Uzupełnij wskazówki na zegarach i wpisz liczbę godzin twojego snu.

|              | Godzina położenia się do łóżka  | Godzina wstania z łóżka   | Liczba godzin snu |
|--------------|---|---|-------------------|
| Poniedziałek |  |  |                   |
| Wtorek       |  |  |                   |
| Środa        |  |  |                   |
| Czwartek     |  |  |                   |