**Ćwiczenie**

Odpowiedz na pytania:

1. Ile godzin ma doba?

2. Jak długa jest noc?

3. Kiedy zapada zmrok?

4. Ile sekund ma minuta?

5. Ile minut ma godzina?

6. Ile godzin śpisz?

7. Ile godzin jesteś aktywny, −a?

8. O której chodzisz spać?

9. O której wstajesz?

10. Ile czasu masz dla siebie?

**Ćwiczenie**

Zaplanuj długie, szczęśliwe i zdrowe życie:

Co należałoby robić

często: . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . rzadko: . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ciągle: . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . od czasu do czasu: . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .