*Выполни письменно следующие задания (пишем в тетради и высылаем фото или шлем электронный текст на эл почту vrkaz@bk.ru )*

*Проанализируй положительные и отрицательные стороны режима самоизоляции, заполнив таблицу.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Вопросы для анализа*** | ***Положительные моменты*** | ***Отрицательные моменты*** |
| *1.Проанализируй свой режим дня (длительность сна, время подъема и отхода ко сну, прием пищи, режим отдыха), как он изменился, + и – изменений*  |  |  |
| *2.Как изменилась твоя физическая активность, как ты поддерживаешь свою физическую форму* |  |  |
| *3.Проанализируй свое питание, как оно изменилось? Можно ли назвать эти изменения положительными?* |  |  |
| *4.* |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |