**Тест. Зачем мы спим ночью?**

**А1. Почему нужно спать ночью?**

1. ночью темно
2. ночью нечего делать
3. организму нужен отдых
4. нельзя мешать тем, кто спит

**А 2. Чего не нужно делать перед сном?**

1. чистить зубы
2. надевать пижаму
3. проветривать комнату
4. бегать

**А 3. Почему нужно ложиться вовремя?**

1. чтобы не мешать взрослым
2. чтобы не мешать соседям
3. потому что кончились детские передачи
4. чтобы утром быть бодрым

**В1. Какое животное ночью не спит?**

1. заяц
2. ёж
3. сова
4. собака

**С1. Что может стать причиной плохого сна?**

1. просмотр фильмов ужасов перед сном
2. подвижные игры перед сном
3. умывание
4. душное помещение