Тема 6. ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Завдання 1. Оберіть правильні відповіді

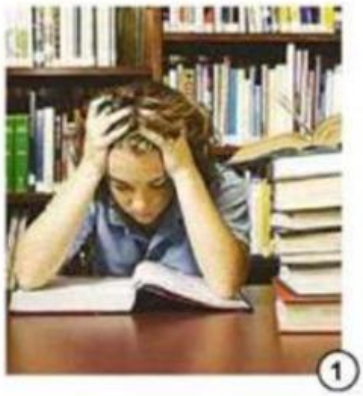
1.Два учні на уроках з основ здоров'я обговорювали значення вітамінів. Перший учень сказав, що авітаміноз — це вітамінне голодування організму, яке настає в разі споживання їжі з недостатнім умістом вітамінів. Другий заперечив, що авітаміноз — це значне порушення обміну речовин, спричинене тривалою відсутністю вітамінів у їжі. Хто з них правий?

A. лише перший
B. лише другий
C. обидва неправі
D. обидва праві

2.Раціональне харчування базується на трьох принципах:

A. помірність, одноманітність, збалансованість
B. помірність, різноманітність, збалансованість
C. калорійність,різноманітність, збалансованість
D. помірність, різноманітність, незбалансованість

Завдання 2. Розгляньте фотоілюстрації. Визначте вид рухової активності в кожній наведеній ситуації. Хто, на вашу думку, витрачає більше енергії?







_____ _____ _____

Завдання 3. Вставте у речення пропущені слова

1.Норма артеріального тиску – _____ міліметрів ртутного стовпчика.
2. Людині потрібні білки, жири, вуглеводи у такому співвідношенні _____.
3.Частоту серцевих скорочень визначають, поклавши чотири пальці на _____ _____.
4. Макроелемент _____ є будівельним матеріалом кісткової тканини, бере участь у зсіданні крові, скороченні м'язів, проведенні нервового збудження.
5. У середньому за добу дівчата мають отримувати _____ ккал.
6. Під час приготування страв варто надавати перевагу _____ та _____ , а не смаженню.
7. Що _____ частота серцевих скорочень, то тренованіше і здоровіше серце.

LIVEWORKSHEETS

Завдання 4. Визнач , які твердження істинні, а які - хибні

Твердження	Істинне	Хибне
Порушення біологічного ритму може призвести до хронічної перевтоми		
Якщо багато їсти і мало рухатися, може розвинутися ожиріння		
Людина має отримувати різноманітну їжу в достатній кількості й певному співвідношенні		
Недоїдання і переїдання однаково небезпечні для здоров'я		
Біологічні ритми людей не впливають на їхню поведінку, працездатність і здоров'я		
Вживання великої кількості води, призводить до ускладнення роботи нирок, зростає навантаження на серце.		

Завдання 5. Виберіть усі продукти, багаті на вуглеводи

1	2	3	4	5	6


1

2

3

4

5

6

Завдання 6. Установіть відповідність між жиророзчинними вітамінами та їх біологічним значенням в організмі людини

- Вітамін А
- Вітамін Д
- Вітамін Е
- Вітамін К

А Участь в обміні кальцію

Б Регуляція зсідання крові

В Компонент зорового пігменту

Г Антиоксидант, протектор клітинних мембран

Завдання 7. Установіть відповідність між фізичними вправами (видами спорту) та фізичними якостями, розвитку яких вони сприяють

А. 
Б. 
В. 
Г. 

1. Сила
2. Швидкість
3. Гнучкість
4. Спритність

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS