

## Розділ 3.

# Фізичне здоров'я

1. Оберіть види спорту, якими не рекомендовано займатися у вашому віці.



2. Оберіть з переліку істинні твердження

- ▼ Якщо після падіння виник сильний біль у руці,  
необхідно звернутися до травмпункту.
- ▼ У разі перелому на ушкоджену частину тіла  
накладають гіпсову пов'язку.
- ▼ Якщо людина впала на спину і відчуває сильний  
біль, її потрібно швидко підняти.
- ▼ При розтягненні зв'язок на руку чи ногу  
накладають тугу пов'язку і прикладають холодний  
компрес.

3. Оберіть наслідки малорухливого способу життя

- |                              |                               |                                 |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Збільшення об'єму легень     | Слабкість м'язів              | Зміцнення кісток                |
| Зниження мозкової активності | Гартування волі               | Порушення постави               |
| Підвищення рівня тривожності | Формування правильної постави | Збільшення еластичності зв'язок |

4. Оберіть види активного відпочинку

- |          |                  |                      |
|----------|------------------|----------------------|
| Читання  | Гра в шахи       | Гра в бадмінтон      |
| Плавання | Лижна прогулянка | Перегляд телепередач |

5. Що може перешкоджати нормальному сну.

провітрювання кімнати,  
шум автомобілів,  
незручне ліжко,  
комфортна температура у кімнаті,  
користування гаджетами перед сном

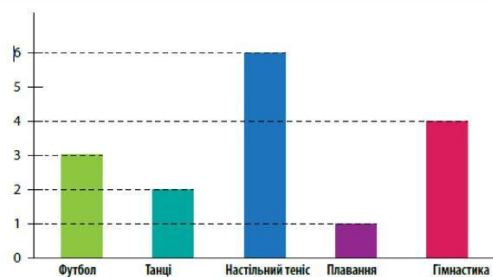
6. Вкажіть дитину, яка правильно обрала і носить наплічник.



7. Установіть відповідність.

|              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| імунітет     | захворювання, спричинене ВІЛ   |
| ВІЛ          | захисна функція організму      |
| ВІЛ-інфекція | синдром набутого імунодефіциту |
| СНІД         | вірус імунодефіциту людини     |

8. Учні 5-А класу провели опитування про улюблений вид рухової активності. За результатами опитування вони створили діаграму. Розгляньте діаграму і дайте відповіді на запитання.



- Скільки дітей займаються настільним тенісом?
- Яким спортом займаються вдвічі менше дітей, ніж настільним тенісом?
- Яким спортом займаються вдвічі більше дітей, ніж танцями?
- Яким спортом займаються менше, ніж гімнастикою, але більше ніж танцями?
- Скільки дітей узяли участь в опитуванні?

9. Проаналізуйте твердження про ВІЛ і СНІД . Позначте ті, які з них є фактами, а які — міфами.

- Можна заразитися, якщо сидіти за однією партою з ВІЛ-позитивним однокласником.
- Небезпечно проколювати вуха спільною голкою.
- Небезпечно гратися гострими предметами (лезами, ножами, голками та шприцами).
- Можна заразитися ВІЛ через фонтанчик для пиття.
- Можна заразитися ВІЛ у переповненому транспорті.
- ВІЛ не передається через кров.
- Дуже небезпечно гратись у «кровне братання».
- Можна заразитись, якщо торкатися крові інших людей без захисних рукавичок.
- Можна заразитися ВІЛ через одяг чи взуття хворих.
- ВІЛ передається комарами.
- ВІЛ не передається через дружбу і спілкування.

10. Поєднайте носіїв інфекції та засіб, яким їх можна побачити

