

РУХОВА АКТИВНІСТЬ

ХОДЬБА

Доповніть схему видами рухової активності

АКТИВНІ
ІГРИ

ЗАНЯТТА СПОРТОМ

Вставте пропущені у схемі слова

Знижується
активність

рівень
тривожності

настрій

скелетних
м'язів

Порушується



кількість
кисню

Можуть

Оніміння
м'яких
тканина

стає
поверхневим

Можуть

набряки
м'яких
тканина

Яку секцію ви оберете відповідно до вашого розвитку? Вкажіть всі відповіді



1

Важка
атлетика



2

Атлетична
гімнастика



3

Плавання



4

Лижі



5

Легка
атлетика



6

Паркур



Катання на
роliках



Катання на
гірбордах



Катання на
скейтбордах



Катання на
велосипеді

Встановіть
відповідність між
активними
розвагами та їх
назвами

Продовжіть
речення: при
активних розвагах
обов'язково мають
бути засоби безпеки

Які переваги має здоровий спосіб життя? Виберіть всі правильні відповіді

Фізичні вправи допомагають набрати вагу ☐

Фізичні вправи сприяють формуванню
правильної постави ☐

«Гормони щастя», які виділяються під час
помірних фізичних навантажень допомагають
людям почуватися задоволеними та емоційно
врівноваженими ☐

У тих, хто займається спортом, зменшується об'єм
легень, і тому всі органи краще забезпечуються
озоном ☐

Заняття спортом гартують волю, вчать досягати
успіху, працювати в команді тощо ☐

Фізичні вправи зменшують щільність кісток та
еластичність зв'язок ☐

Коли варто відмовитись від тренувань

Не тренуйтеся
біля автодоріг

2

Якщо
захворіли

3

Якщо
відпочили

1

Якщо
сильний
біль

6

4

Якщо
сумно

5

Якщо
втомлені

Які травми найчастіше трапляються при занятті
спортом або рухливими іграми?

Розшифруйте ребуси та відгадайте один із
найважливіших термінів. Стимулювальні речовини,
які здатні підвищувати працездатність організму й
усувати відчуття втоми - це



Як розшифровується абревіатура ВАДА і за що вона
відповідає