

3. Познач «+» схему, на якій правильно зображено рух крові в організмі людини.



4. Познач «+», що слід робити для зміцнення серця.

- ☐ Вести малорухомий спосіб життя.
- ☐ Займатися фізкультурою та спортом.
- ☐ Переїдати, споживати багато солодощів.
- ☐ Дотримуватися режиму дня.
- ☐ Гратися і гуляти на свіжому повітрі.
- ☐ Виконувати посильну домашню роботу.
- ☐ Загартовуватися.
- ☐ Увесь вільний час грати в комп'ютерні ігри.

5. Запиши результати дослідження (с. 72 у підручнику).

Пульс за 1 хв, коли ти сидиш, — _____ ударів.

Пульс за 1 хв після 2–3 хвилин ходіння — _____ ударів.

Пульс за 1 хв після 2–3 хвилин бігу — _____ ударів.

Висновок. Найбільше ударів за 1 хвилину спостерігається під час

_____, тому що _____
