

Діагностувальна робота "ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ"



1. Познач правильну відповідь.

1. Найбільше вуглеводів міститься в ...

А хлібі, макаронах, крупах

Б м'ясі, рибі, яйцях

В молоці, сирі, квасолі

2. Якщо в помешканні відчули запах газу, то не можна

А перекривати газові крани

Б телефонувати за номером 104

В вмикати і вимикати освітлення

3. Якщо виникла пожежа, потрібно

А заховатися під стіл чи в шафу

Б телефонувати за номером 101

В панікувати

2. Розділи продукти харчування на дві групи.

Олія, рис, риба, кава, молоко, яйця, салат, сметана, хліб, сир.

Тваринне походження	Рослинне походження

3. Познач неінфекційні захворювання.

Алергія

Вади серця

Скарлатина

Кір

Грип

Дифтерія

Гастрит

Дизентерія

Туберкульоз

4. Познач види активного відпочинку.

Катання на роликах.

Гра в шашки.

Плавання.

Комп'ютерні ігри.

Рухливі ігри на вулиці.

Катання на лижах.

Перегляд телепередач.



5. Обери шкідливі для здоров'я звички.

Мити руки з милом, курити, пізно лягати спати, робити зарядку, дратуватися через дрібниці, обманювати, чистити зуби, розкидати будь-де свої речі.



6. Познач галочкою ☒, якщо твердження правильне, або хрестиком ☐ — якщо ні.

Щоб бути здоровим, потрібно щодня пити достатньо води.

Можна їсти тільки солодощі, якщо вони смачні.

Рухливі ігри на свіжому повітрі корисні для здоров'я.

Якщо ти захворів — краще залишитися вдома.

Можна брати чужі ліки, якщо погано почуваєшся.

Здоровий спосіб життя — це правильне харчування, спорт і відпочинок.

Щоб бути здоровим, треба добре відпочивати і висипатися.

Можна не чистити зуби, якщо не хочеться.

Корисно багато часу проводити за комп'ютером.

Фрукти та овочі — важлива частина здорового харчування.