ТЕМА 5. ЧИННИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВЯ. ПРИНЦИПИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Завдання 1. Оберіть правильні відповіді

1.Найважливішим чинником, що впливає на здоров'я, є:

A. спадковість
B. медичне обслуговування
C. спосіб життя
D. навколишнє середовище

2.*Виділяють чотири стани людини щодо її здоров'я: абсолютно здорова людина (поняття теоретичне), практично здорова людина(в межах норми), передхвороба, хвороба. Про який стан йдеться: "Усі органи й системи функціонують ідеально "?*

A. Хвороба
B. Перед хвороба
C. Практично здорова людина
D. Абсолютно здорова людина

3.Що з переліченого відноситься до здорового способу життя:

A. навність шкідливих звичок
B. загартовування
C. правильне харчування
D. психічне перенавантаження
E. дотримання режиму дня
F. мінімальна рухова активність

Завдання 2.Вставте у речення пропущені слова

1. Фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини та _____ _____

2.Порушення нормальної життєдіяльності організму називають _____.

3 . Фізичне здоров'я — одна з важливих складових, що визначають загальний стан здоров'я людини, і є _____ _____ _____ _____.

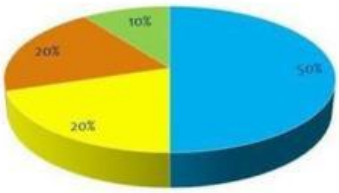
Завдання 3. Встановіть види рухової активності (низька, помірна, інтенсивна)






LIVEWORKSHEETS

Завдання 4.Пригадайте чинники, що впливають на здоров'я



На 50 % наше здоров'я залежить від

_____

і на 20 % від _____

Завдання 4. Визначте які твердження істинні, а які хибні . Перелік вправ занесених до таблиці належать до аеробних

Твердження	Істинне	Хибне
1. Стрибки через скакалку		
2. Біг на місці		
3. Стрибки у висоту		
4. Силові вправи з гантелями		
5. Плавання		
6.Веслування		
7. Аеробіка		
8. Важка атлетика		
9. Подолання крутого підйому		
10. Заняття на силових тренажерах		

Завдання 6. Установіть відповідність між навичками, що сприяють здоров'ю, та складовими здоров'я

- Фізична складова — А Доброзичливо спілкуватися
- Соціальна складова — Б Загартовуватися
- Психічна складова — В Читати багато книжок
- Духовна складова — Г Долати труднощі

LIVEWORKSHEETS