

Як активно відпочивати?



1. Що потрібно робити, щоб менше втомлюватись?

- Більше сидіти довше спати чергувати навчання і відпочинок

2. Що потрібно робити після занять у школі ?

- Слухати гучну музику грати в комп'ютерні ігри
 відпочивати на свіжому повітрі

3. Дозвілля, під час якого ти активно рухаєшся та змінюєш один вид діяльності на інший, це –

Стан спокою за відсутності рухів, сон – це

Пасивний відпочинок

активний відпочинок

4. Встановіть відповідність.



пасивний відпочинок



активний відпочинок

5. Встановіть відповідність.



активний відпочинок



пасивний відпочинок

6. Встановіть відповідність.



активний відпочинок



пасивний відпочинок

7. Встановіть відповідність.



пасивний відпочинок



активний відпочинок

8. Які корисні справи можна робити у вільний від навчання час?

- Майструвати, доглядати за тваринами, вишивати
- Грати в комп'ютерні ігри, дивитись телевізор
- З'їжджати по перилах, стрибати по сходах у під'їзді

9. Які місця є безпечними для активного відпочинку ?

- вулиця, проспект підвал новобудова дитячий майданчик, шкільний стадіон

10. Гарний настрій допомагає зберегти

Під час рухливих ігор дотримуйся

Зміцнює здоров'я

Спорт

здоров'я

правил безпеки