

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО РОЗДІЛУ «ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я»

1. Установіть відповідність:

Фізичні якості людини —  
...

передусім розвивають  
спритність.

Східні єдиноборства,  
фехтування, бадмінтон,  
танці, плавання ...

це риси її зовнішності та скла-  
дові фізичної форми.

Аеробіка, біг, плавання ...

покрощують загальну  
витривалість організму.

2. Позначте види рухової активності: Л — легка, П — помірна,  
В — висока.

<input type="radio"/>	Нескладна хатня робота	<input type="radio"/>	Плавання		
<input type="radio"/>	Піші прогулянки	<input type="radio"/>	Біг	<input type="radio"/>	Альпінізм
<input type="radio"/>	Катання на ковзанах	<input type="radio"/>	Ранкова зарядка		
<input type="radio"/>	Гольф	<input type="radio"/>	Танці	<input type="radio"/>	Професійний спорт

3. Вставте пропущені слова, використовуючи підказки.

Згідно з рекомендаціями МОЗ, щоденний раціон повинен включати, \_\_\_\_\_, фрукти, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, злаки, \_\_\_\_\_ і м'ясо. Споживання \_\_\_\_\_ та цукру слід обмежити до мінімуму. Вживайте корисні \_\_\_\_\_ та жири.

олії, солі, овочі, рибу, молочні продукти

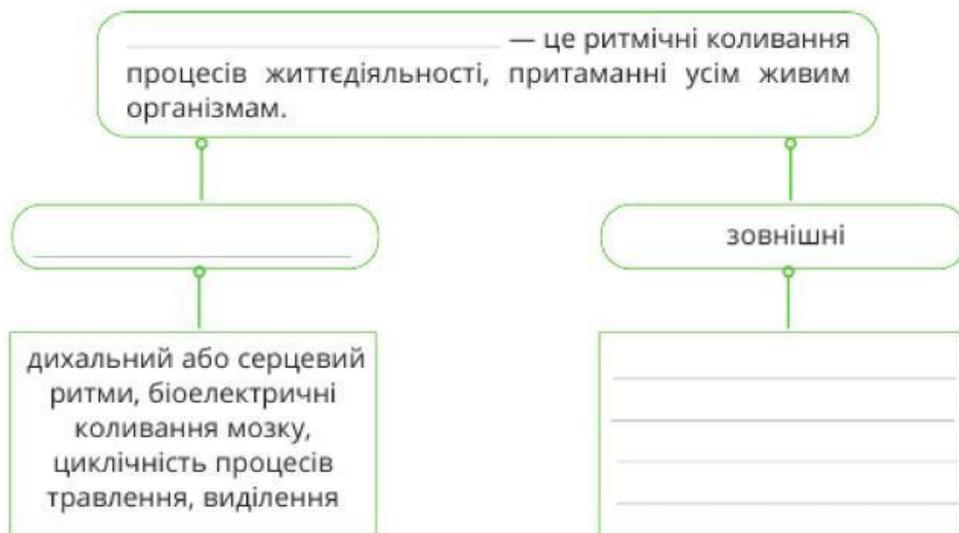
4. Позначте ✓ ті чинники, які сприяють здоров'ю шкіри.

- |                           |                          |                                   |                          |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| щоденне вмивання          | <input type="checkbox"/> | раціональне харчування            | <input type="checkbox"/> |
| куріння                   | <input type="checkbox"/> | використання сонцезахисного крему | <input type="checkbox"/> |
| використання дезодорантів | <input type="checkbox"/> | вживання алкоголю                 | <input type="checkbox"/> |
| недосипання               | <input type="checkbox"/> | фізичні вправи                    | <input type="checkbox"/> |

5. Максим хоче визначити оптимальний графік сну, щоб відпочивати рекомендовані 9 годин для підлітків. Обчисліть і запишіть, о котрій годині Максим повинен лягати спати, якщо він буде вставати о 7:00 год. ранку.

---

6. Заповніть схему, використовуючи підказки, написані у таблиці.



7. Використовуючи інформацію з теми, напишіть короткий текст (5-7 речень) використовуючи наступні слова:

фізична форма, гігієна, рухова активність, збалансоване харчування, здоров'я, профілактика, сон, продуктивність

---

---

---