

Прізвище та ім'я _____ Дата _____

Я досліджую світ. Діагностична робота №5 «Людина та її здоров'я. Здоровий спосіб життя»

1. Позначте V ті чинники, які шкодять здоров'ю людини.

- | | |
|--|--|
| ☐ Дотримання правил гігієни | ☐ Недоїдання |
| ☐ Переїдання | ☐ Заняття спортом |
| ☐ Здорове харчування | ☐ Вживання алкоголю |
| ☐ Куріння | ☐ Повноцінний сон |
| ☐ Вживання овочів і фруктів | ☐ Недосипання |

2. Розгляньте діаграму і дайте відповіді на запитання

Роки



- Які види спорту найефективніше впливають на тривалість життя?

- Який вид спорту краще впливає на тривалість життя плавання чи теніс?

3. Заповніть таблицю «Праця та відпочинок»

Праця		Відпочинок	
розумова	фізична	активний	пасивний

4. Розгляньте світлини і напишіть за якими номерами телефонів слід звертатися до служб оперативного реагування, коли виникли небезпечні ситуації.



5. Обведіть ті світлини, де зображена корисна їжа





6. Оберіть правильну відповідь. Які страви українці обов'язково готують на Святвечір.

- А) Піца, вареники, галушки, суп з морепродуктами;
- Б) Кутя, узвар, борщ, вареники, випічка;
- В) Борщ, торт, кутя, запечена риба.

7. З'єднайте стрілками продукти харчування і назви тих речовин, яких у цих продуктах найбільше.



БІЛКИ

ЖИРИ

ВУГЛЕВОДИ

8. Оберіть інфекційні хвороби.

- А) алергія; Б) грип; В) скарлатина; Г) гастрит;
- Д) дифтерія; Е) туберкульоз; Є) вади серця.

9. Позначте ✓ ті вимоги, дотримуючись яких ви будете захищені від інфекційних хвороб.

- ☐ Утримуйтесь від людей, які хворіють на інфекційні хвороби. Спілкуйтесь з ними по телефону
- ☐ Вживайте тільки свіжу їжу та чисту воду
- ☐ Їжу, до якої мали доступ мухи, миші чи таргани можна вживати
- ☐ Не мийте руки перед їдою
- ☐ Вчасно робіть щеплення

10. Напишіть, якими правилами слід користуватися купуючи продукти в магазині.

Завдання на уроці для мене були	Дуже легкі	Легкі	Складні	Дуже складні
Учень				