

ТЕМА 5. ЧИННИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я. ПРИНЦИПИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Завдання 1. Оберіть правильні відповіді

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

- А. спадковість
- В. медичне обслуговування
- С. спосіб життя
- Д. 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"?

- А. Хвороба
- В. Перед хвороба
- С. Практично здорова людина
- Д. Абсолютно здорова людина

3. Що з переліченого відноситься до здорового способу життя:

- А. навність шкідливих звичок
- В. загартовування
- С. правильне харчування
- Д. психічне перенавантаження
- Е. дотримання режиму дня
- Ф. мінімальна рухова активність

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова

1. Фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини та _____

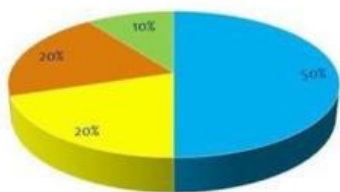
2. Порушення нормальної життєдіяльності організму називають _____.

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)



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
- ✚ Соціальна складова
- ✚ Психічна складова
- ✚ Духовна складова

- А Доброзичливо спілкуватися
- Б Загартовуватися
- В Читати багато книжок
- Г Долати труднощі