

Розділ 3.

Фізичне здоров'я

1. Оберіть види спорту, якими не рекомендовано займатися у вашому віці.



2. Оберіть з переліку істинні твердження

- ▼ Якщо після падіння виник сильний біль у руці,
необхідно звернутися до травмпункту.
- ▼ У разі перелому на ушкоджену частину тіла
накладають гіпсову пов'язку.
- ▼ Якщо людина впала на спину і відчуває сильний
біль, її потрібно швидко підняти.
- ▼ При розтягненні зв'язок на руку чи ногу
накладають тугу пов'язку і прикладають холодний
компрес.

3. Оберіть наслідки малорухливого способу життя



Збільшення об'єму
легень

Слабкість м'язів

Зміцнення кісток

Зниження мозкової
активності

Гартування волі

Порушення постави

Підвищення рівня
тривожності

Формування
правильної постави

Збільшення
еластичності зв'язок

4. Оберіть види активного відпочинку



Читання

Гра в шахи

Гра
в бадмінтон

Плавання

Лижна
прогулянка

Перегляд
телепередач

5. Що може перешкоджати нормальному сну.

провітрювання кімнати,
шум автомобілів,
незручне ліжко,
комфортна температура у кімнаті,
користування гаджетами перед сном

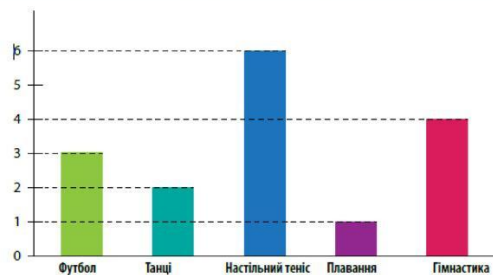
6. Вкажіть дитину, яка правильно обрала і носить наплічник.



7. Установіть відповідність.

імунітет	захворювання, спричинене ВІЛ
ВІЛ	захисна функція організму
ВІЛ-інфекція	синдром набутого імунодефіциту
СНІД	вірус імунодефіциту людини

8. Учніство 5-А класу провели опитування про улюблений вид рухової активності. За результатами опитування вони створили діаграму. Розгляньте діаграму і дайте відповіді на запитання.



- Скільки дітей займаються настільним тенісом?
- Яким спортом займаються вдвічі менше дітей, ніж настільним тенісом?
- Яким спортом займаються вдвічі більше дітей, ніж танцями?
- Яким спортом займаються менше, ніж гімнастикою, але більше ніж танцями?
- Скільки дітей узяли участь в опитуванні?

9. Проаналізуйте твердження про ВІЛ і СНІД . Позначте ті, які з них є фактами, а які — міфами.

- Можна заразитися, якщо сидіти за однією партою з ВІЛ-позитивним однокласником.
- Небезпечно проколювати вуха спільною голкою.
- Небезпечно гратися гострими предметами (лезами, ножами, голками та шприцами).
- Можна заразитися ВІЛ через фонтанчик для пиття.
- Можна заразитися ВІЛ у переповненому транспорті.
- ВІЛ не передається через кров.
- Дуже небезпечно гратись у «кровне братання».
- Можна заразитись, якщо торкатися крові інших людей без захисних рукавичок.
- Можна заразитися ВІЛ через одяг чи взуття хворих.
- ВІЛ передається комарами.
- ВІЛ не передається через дружбу і спілкування.

10. Поєднайте носіїв інфекції та засіб, яким їх можна побачити

