

## Тест до теми "Опорно-рухова система. Активний відпочинок":

### 1. Що таке опорно-рухова система?

- а) Система органів, яка забезпечує рух тіла.
- б) Система органів, яка забезпечує рух та опору тіла.
- в) Система органів, яка забезпечує дихання.

### 2. З яких основних частин складається опорно-рухова система?

- а) Серце, легені, кровоносні судини.
- б) Шкіра, волосся, нігті.
- в) Скелет, м'язи, зв'язки, суглоби.

### 3. Яка основна функція скелета?

- а) Захист внутрішніх органів.
- б) Рух тіла.
- в) Опора та захист внутрішніх органів.



### 4. Що таке суглоби?

- а) М'які тканини, які з'єднують кістки.
- б) Місця з'єднання кісток.
- в) Частини скелета.

### 5. Які види рухів може виконувати людина завдяки опорно-руховій системі?

- а) Ходьба, плавання, стрибки.
- б) Дихання, травлення, виділення.
- в) Зростання, розмноження, живлення.

### 6. Чому важливо дотримуватися активного способу життя?

- а) Для зміцнення опорно-рухової системи та підтримки здоров'я.
- б) Для поліпшення зору.
- в) Для поліпшення травлення.

**7. Які види активного відпочинку ти знаєш?**

- а) Читання книжок, перегляд телевізора.
- б) Спортивні ігри, танці, прогулянки на свіжому повітрі.
- в) Малювання, ліплення.

**8. Чому важливо робити фізкультхвилинки під час уроків?**

- а) Для покращення концентрації уваги.
- б) Для розминки опорно-рухової системи та відпочинку очей.
- в) Для поліпшення апетиту.

**9. Які вправи корисні для опорно-рухової системи?**

- а) Біг, стрибки, присідання.
- б) Читання вголос, письмо.
- в) Малювання, ліплення.

**10. Що може статися, якщо не піклуватися про опорно-рухову систему?**

- а) Погіршення зору.
- б) Проблеми з травленням.
- в) Слабкі м'язи, порушення постави, болі в суглобах.