

Як активно відпочивати?



1. Що потрібно робити, щоб менше втомлюватись?

- ☐ Більше сидіти ☐ довше спати ☐ чергувати навчання і відпочинок

2. Що потрібно робити після занять у школі ?

- ☐ Слухати гучну музику ☐ грати в комп'ютерні ігри
☐ відпочивати на свіжому повітрі

3. Дозвілля, під час якого ти активно рухаєшся та змінюєш один вид діяльності на інший, це –

Стан спокою за відсутності рухів, сон – це

Пасивний відпочинок

активний відпочинок

4. Встановіть відповідність.

☐☐

пасивний відпочинок

☐☐

активний відпочинок

5. Встановіть відповідність.

☐☐

активний відпочинок

☐☐

пасивний відпочинок

6. Встановіть відповідність.

☐☐

активний відпочинок

☐☐

пасивний відпочинок

7. Встановіть відповідність.

☐☐

пасивний відпочинок

☐☐

активний відпочинок

8. Які корисні справи можна робити у вільний від навчання час?

☐

Майструвати, доглядати за тваринами, вишивати

☐

Грати в комп'ютерні ігри, дивитись телевізор

☐

З'їжджати по перилах, стрибати по сходах у під'їзді

9. Які місця є безпечними для активного відпочинку ?

☐

вулиця, проспект

☐

підвал новобудова

☐

дитячий майданчик, шкільний стадіон

10. Гарний настрій допомагає зберегти

Під час рухливих ігор дотримуйся

Зміцнює здоров'я

Спорт

здоров'я

правил безпеки