

МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО РОЗДІЛУ «ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я»

1. Установіть відповідність:

Фізичні якості людини —
...

передусім розвивають
спритність.

Східні єдиноборства,
фехтування, бадмінтон,
танці, плавання ...

це риси її зовнішності та скла-
дові фізичної форми.

Аеробіка, біг, плавання ...

покращують загальну
витривалість організму.

2. Позначте види рухової активності: Л — легка, П — помірна,
В — висока.

☐

Нескладна хатня робота

☐

Плавання

☐

Піші
прогулянки

☐

Біг

☐

Альпінізм

☐

Катання на ковзанах

☐

Ранкова зарядка

☐

Гольф

☐

Танці

☐

Професійний
спорт

3. Вставте пропущені слова, використовуючи підказки.

Згідно з рекомендаціями МОЗ, щоденний раціон повинен
включати, _____, фрукти, _____
_____, злаки, _____ і м'ясо.
Споживання _____ та цукру слід обмежити до
мінімуму. Вживайте корисні _____ та жири.

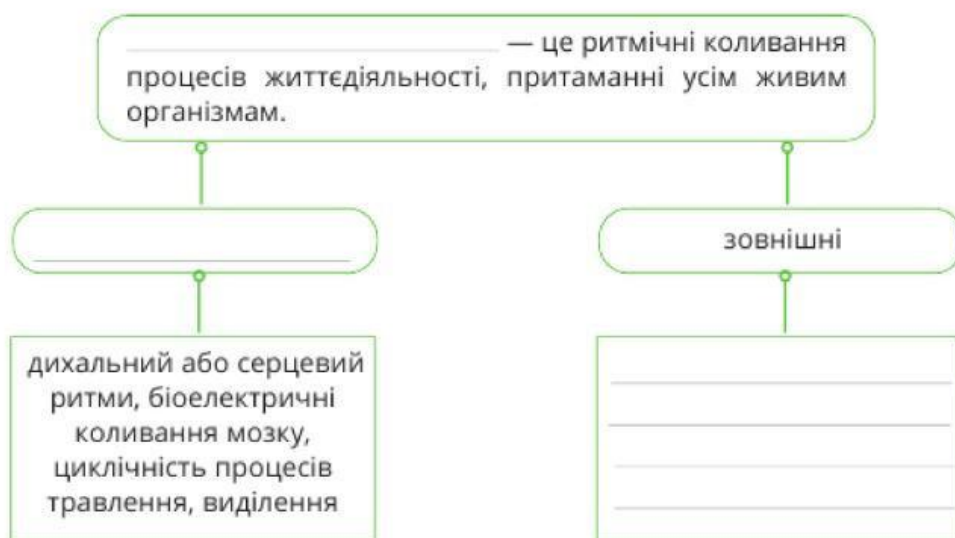
олії, солі, овочі, рибу, молочні продукти

4. Позначте ✓ ті чинники, які сприяють здоров'ю шкіри,

щоденне вмивання	☐	раціональне харчування	☐
куріння	☐	використання сонцезахисного крему	☐
використання дезодорантів	☐	вживання алкоголю	☐
недосипання	☐	фізичні вправи	☐

5. Максим хоче визначити оптимальний графік сну, щоб відпочивати рекомендовані 9 годин для підлітків. Обчисліть і запишіть, о котрій годині Максим повинен лягати спати, якщо він буде вставати о 7:00 год. ранку.

6. Заповніть схему, використовуючи підказки, написані у таблиці.



7. Використовуючи інформацію з теми, напишіть короткий текст (5-7 речень) використовуючи наступні слова:

фізична форма, гігієна, рухова активність, збалансоване харчування, здоров'я, профілактика, сон, продуктивність
