

# Урок – тест





**ЗДОРОВЬЕ**

\_\_\_\_\_ класс  
Ученик \_\_\_\_\_

№ Вопросы	Ответ
1	A
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

# Режим дня.



Режим дня - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Расскажи о своём режиме дня.



# Помни!



1. В сутки вы должны спать не менее 8-9 часов.
2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3-ёх раз.
3. Проводить на свежем воздухе не меньше 2-ух часов в день.
4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
5. Побольше двигаться.

**1. Что отрицательно  
влияет на здоровье?**

**А) Игра в футбол во дворе**

**Б) Нарушение режима дня**

**В) Регулярное питание**





# Личная гигиена.



Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.

# Личная гигиена

Гигиена  
жилища



Гигиена  
кожи



Гигиена  
питания



Гигиена  
воды



Гигиена  
одежды





## **2. Вредные привычки**

- **А) вставать ежедневно в одно и то же время.**
- **Б) Регулярно выполнять физические упражнения.**
- **В) сидеть долго за**



**компьютером или**

**телевизором.**



Какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

# Личные



# Для семьи



**3. Измерить длину  
тела можно с помощью :**

- А) секундомера
- Б) ростометра
- В) динамометра



# Отгадайте загадку.

Когда мы едим -  
Они работают,  
Когда не едим -  
Они отдыхают.  
Не будем их чистить -  
Они заболеют.

**Зубы**



## **4. Утренняя гимнастика – это...:**

- **А) Важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений.**
- **Б) Метод быстрого просыпания**
- **В) Один из методов похудения**



# Что значит «правильное питание»?



Правильное питание - это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

## **5. Главная опора человека при движении:**

**:**

- А) мышцы**
- Б) внутренни**
- В) скелет**





**6. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?**

- **А) Ходьбу**
- **Б) Наклоны**
- **В) Бег на длинную дистанцию**



**7. В какой профессии больше  
проявляется физическое**

**качество «ловкость»:**

**• А) Инженер**



**• Б) Бухгалтер**

**• В) Кондитер**

## 8. Что такое закаливание?

**А) Переохлаждение или перегрев организма**



- **Б) Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям**
- **В) Выполнение утренней гигиенической гимнастики**

**9. Где больше проявляется физическая качество «сила»?**

- **А) Лазанье по канату**
- **Б) Синхронное плавание**
- **В) Бег на короткие дистанции**

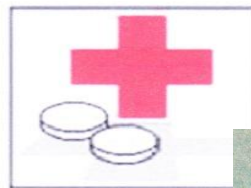


## **10. Правила поведения на занятиях:**

- А) Начиная сложные упражнения только после разминки.**
- Б) Занимайся на гимнастических снарядах только в присутствии учителя.**
- В) Заходи в спортивный зал без спортивной формы.**



## Рецепт здорового образа жизни



1. Соблюдай режим дня.
2. Правильно питайся.
3. Береги зубы.
4. Соблюдай гигиену.
5. Занимайся спортом.

*Будьте здоровы!*

