

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!



