



Прізвище, ім'я:

ОЦІНКА:

Варіант 1

1

1 Познач знаком «✓» правильну відповідь.

Що таке здоров'я?

- одна з найбільших цінностей людини
- гарний зовнішній вигляд людини

2 Познач знаком «✓» правильне твердження.

- Здоров'я людини не залежить від навколишнього середовища.
- Поганий настрій не може негативно впливати на здоров'я.
- Гарний фізичний розвиток допомагає організму протидіяти хворобам.

- 3 Чи правильне подане твердження. Обведи відповідь «Так» або «Ні».
- Витривалість — це здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності.

Так

Ні

- 4 Познач знаком «✓», які фізичні вправи потрібно виконувати для розвитку витривалості.
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ходьба у середньому темпі | <input type="checkbox"/> стрибки |
| <input type="checkbox"/> підтягування | <input type="checkbox"/> біг у повільному темпі |
| <input type="checkbox"/> плавання | <input type="checkbox"/> присідання |
| <input type="checkbox"/> віджимання | <input type="checkbox"/> катання на велосипеді |
| | <input type="checkbox"/> вправи з гантелями |



Прізвище, ім'я:

ОЦІНКА:

Варіант 2

3

1 Познач знаком «✓» правильну відповідь.
Що таке здоровий спосіб життя?

- спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я
- збереження і зміцнення здоров'я

2 Познач знаком «✓» правильне твердження.

- Здоровий спосіб життя не може зберегти й зміцнити здоров'я.
- У першу чергу людина має сама піклуватися про своє здоров'я.
- Здоров'я людини не залежить від спадковості.

ЦІННІСТЬ І НЕПОВТОРНІСТЬ ЖИТТЯ
І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

- 3 Чи правильне подане твердження. Обведи відповідь «Так» або «Ні».
- Сила — це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль.

Так

Ні

- 4 Познач знаком «✓», які фізичні вправи потрібно виконувати для розвитку сили.

 ходьба у середньому темпі плавання віджимання вправи з гантелями стрибки підтягування катання на велосипеді біг у повільному темпі присідання



Прізвище, ім'я:

ОЦІНКА:

Варіант 1

5

СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я І ЙОГО ЧИННИКИ

1 Познач знаком «✓» чинники здорового способу життя.

- уникнення небезпечної діяльності
- відсутність шкідливих звичок
- фізичні перевантаження
- регулярна рухова активність

2 Підкресли, що необхідно робити, щоб бути здоровим.

Займатися спортом, багато їсти, вчасно лягати спати, дотримуватися правил гігієни, гуляти на свіжому повітрі, дивитися телевізор.