

«Здоровый образ жизни»

Вариант - 1

1. Что такое здоровый образ жизни?
 - А. Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье.
 - Б. Лечебно-физкультурный комплекс упражнений.
 - В. Регулярные занятия физкультурой.
2. Что такое режим дня?
 - А. Строгое соблюдение определенных правил.
 - Б. Режим дня это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня.
 - В. Это прием пищи по времени.
3. Что такое рациональное питание?
 - А. Это правильное, «разумное» питание.
 - Б. Питание, распределенное по времени принятия пищи.
 - В. Питание определенным набором продуктов питания .
4. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?
 - А. Рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха.
 - Б. Занятия физическими упражнениями и спортом, курение.
 - В. Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, занятие спортом.
5. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?
 - А. Много времени для отдыха и развлечений.
 - Б. Рациональное использование каждой минуты своего времени.
 - В. Получение высокой зарплаты.

«Здоровый образ жизни»

Вариант - 2

1. Что такое режим дня?
 - А. Строгое соблюдение определенных правил.
 - Б. Режим дня это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня.
 - В. Это прием пищи по времени.
2. Что такое здоровый образ жизни?
 - А. Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье.
 - Б. Лечебно-физкультурный комплекс упражнений.
 - В. Регулярные занятия физкультурой.
3. Что такое рациональное питание?
 - А. Это правильное, «разумное» питание.
 - Б. Питание, распределенное по времени принятия пищи.
 - В. Питание определенным набором продуктов питания .
4. Какие из перечисленных привычек нельзя отнести к здоровому образу жизни?
 - А. Занятия спортом, соблюдение режима дня.
 - Б. Употребление алкоголя и наркотиков.
 - В. Употребление фруктов и молочных продуктов.
5. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?
 - А. Много времени для отдыха и развлечений.
 - Б. Рациональное использование каждой минуты своего времени.
 - В. Получение высокой зарплаты.