

ЗАДАНИЕ К УРОКУ

Задание предназначено для самоконтроля, отправлять на проверку учителю не надо.

1. Класс: 10
 2. Предмет: Основы безопасности жизнедеятельности
 3. Тема: Здоровый образ жизни и его составляющие
 4. Ведущий: Аверьянова Любовь Андреевна
-
1. Дайте определение понятия «здоровье» согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения.
 2. Какие факторы оказывают влияние на здоровье человека?
 - 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____
 3. Что такое здоровый образ жизни? Выберите правильный вариант ответа:
 - 1) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
 - 2) Лечебно – физкультурный оздоровительный комплекс;
 - 3) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
 - 4) Регулярные занятия физической культурой.
 4. Перечислите основные составляющие режима жизнедеятельности человека:
 - 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____

Ответы:

1. *Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*
 2. *Биологические, окружающая среда, здравоохранение, индивидуальный образ жизни*
 3. *3)*
 4. *Труд, сон, питание, отдых*
-