

Тест

Что ты знаешь о своём здоровье?

Подчеркни правильный ответ.

1. **Здоровье – это...**
 - твоё хорошее настроение;
 - высокие результаты в спорте;
 - хорошее состояние физического и психического здоровья.
2. **Продукты здорового питания – это...**
 - шоколад, ирис, лимонад;
 - овощи и фрукты;
 - мучные изделия и сладости.
3. **Чтобы сохранить своё здоровье –**
 - нужно много гулять и правильно питаться;
 - нужно больше лежать не двигаясь;
 - нужно как можно больше кушать.
4. **Признаки простуды – это...**
 - когда не хочется в школу;
 - вялость, сухость в носу или горле, насморк;
 - когда тебе все мешают.
5. **Как надо укреплять своё сердце?**
 - закаляться, избегать нервных перегрузок;
 - много бегать, заниматься усиленно спортом;
 - начать рано курить.
6. **Я берегу своё зрение:**
 - часами сижу за компьютером и телевизором;
 - читаю только лёжа;
 - чередую чтение и подвижные игры.
7. **Я берегу свой слух:**
 - слушаю очень громко музыку;
 - всегда и везде слушаю музыку в наушниках;
 - люблю слушать не только музыку, но и звуки леса, реки и т.д.
8. **Я забочусь о своих зубах:**
 - чищу их утром и вечером;
 - полощу зубы, они и так здоровые;
 - зубы не чищу, потому что хожу к стоматологу.
9. **Здоровый образ жизни – это...**
 - встречи с друзьями за столом;
 - телевизор и компьютерные игры;
 - путешествия, интересный досуг и прогулки