

Тема 1.2: Факторы способствующие укреплению здоровья.

Контрольные вопросы и задания:

1. Для чего необходима двигательная активность и закаливание организма?
2. Что дает человеку занятия физической культурой?
3. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.
4. Режим дня, труда и отдыха.
5. Рациональное питание и ее значение для здоровья.
6. Влияние двигательной активности на здоровье человека.
7. Закаливание и его влияние на здоровье.
8. Правила личной гигиены и здоровье человека.
9. Напишите свое расписание дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов.

Учебник:

Безопасность жизнедеятельности, Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.П. Прокопенко, Г.В. Гуськов, 4 изд., 2006 г. стр. 152 – 158.