

II^в клас

Какво научих за човека и неговото здраве

1. В кой ред СА изброени само частите на тялото?

- а/ глава, торс, кожа;
- б/ глава, торс, крайници;
- в/ очи, торс, крайници.



2. Човек опознава околния свят чрез:

- а/ сетивните органи;
- б/ очите и ушите;
- в/ очите и ръцете.



3. Кой сетивен орган ще пострада, ако четеш легнал или стоиш непрекъснато пред компютъра?

- а/ кожата;
- б/ гръбначният стълб;
- в/ очите.

4. При слушането на силна музика рискуваш да увредиш:

- а/ носа;
- б/ ушите;
- в/ очите.



5. За здравословното хранене е важно:

- а/ да се храниш по всяко време на деня;
- б/ да ядеш повече месни продукти;
- в/ да ядеш повече плодове и зеленчуци.

6. Кое е вредно за здравето?

- а/ спорт и игри на открито;
- б/ преяждане и липса на движение;
- в/ хигиена на тялото и дневен режим.

7. Кои от изброените храни трябва да се ядат умерено?

- а/ плодове и зеленчуци;
- б/ мляко и шунка;
- в/ торта и шоколад.

8. Какво се случва, когато живеем в замърсен район и се храним нездравословно?

- а/ боледуваме често и се чувстваме изморени;
- б/ ставаме по – весели и силни;
- в/ не боледуваме често и имаме повече приятели.

9. Кой от посочените животински продукти съдържа калций и се получава само от бозайници?

- а/ месо;
- б/ мляко;
- в/ мед.

10. Дневният режим трябва да включва:

- а/ само спортни игри и хранене в определен час;
- б/ редуване на труд с почивка и почасово хранене;
- в/ повече учене и хранене, когато си гладен

11. Познай и запиши кои са храните.

- а/ Този плод е голям и кръгъл. Отвътре е червен, а отвън – зелен. -
- б/ Това ястие съдържа краставици, но не може да се яде с вилица. -

12. Огради дейностите, които са полезни за здравето.

- а/ разходка в планината;
- б/ игра на оживена улица;
- в/ приемане на разнообразна храна;
- г/ слушане на силна музика;
- д/ плуване

13. Кое от превозните средства не замърсява природата?

