Ответь на вопросы:

* Что значит вести здоровый образ жизни?

Выбери правильные ответы:

А. Мало двигаться, много есть, часто отдыхать.

Б. Иметь вредные привычки.

В. Соблюдать чистоту.

Г. Часто гулять, играть в подвижные игры.

Д .Соблюдать режим дня.

Е. Не менее часа играть в телефон, а потом в компьютер.

Ж. Правильно питаться.

 З. Заниматься спортом. Закаливаться.

* Как часто нужно делать зарядку для глаз, когда играешь в гаджеты и компьютер?

Выбери правильные ответы:

А. Каждае 10 мин.

Б. Каждые 1,5 часа.

В. Не чаше чем через 30 минут.

Г. Не чаше чем через 1 час.

Д. Каждые 20 минут перерыв. И смена деятельности.

Е. Каждые 45 мин и смена деятельности.

Ж. 2 раза в день.

З. Перерыв через 15-20 минут, и зарядка. Работы не дольще 1,5 часа в день.

* Какие привычки относятся к - полезным?

Выбери правильные ответы:

А. Мало двигаться, много есть, часто отдыхать.

Б. Соблюдать режим дня.

В. Закаливание.

Г. Не мыть руки перед едой и после прогулки.

Д. Часто гулять, играть в подвижные игры

Е. Делать зарядку.

Ж. Правильно питаться.

З. Курить и употреблять наркотики.

**Задание на внимание**

 **Кто - кого поймал?**

 

**Тест на моторику рук.**

* Нарисуй любую фигуру, не отрывая руки.



**Продолжи пословицу.**



**Придумай слова связанные со здоровьем на букву.**