

Часть 1. Теоретические задания (15 минут)

1. Выберите правильный ответ:

1.1. Что такое здоровый образ жизни?

- а) Регулярное посещение врача.
- б) Система привычек и действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
- в) Занятия спортом раз в месяц.

1.2. Какие факторы влияют на здоровье человека?

- а) Наследственность, экология, образ жизни.
- б) Только питание и сон.
- в) Только физическая активность.

1.3. Какой витамин укрепляет иммунитет?

- а) Витамин А.
- б) Витамин С.
- в) Витамин D.

2. Заполните пропуски:

2.1. Основные компоненты здорового образа жизни: правильное _____, физическая _____, отказ от _____ привычек.

2.2. Первая помощь при ожогах включает: охлаждение _____, наложение _____ повязки.

Часть 2. Практические задания (15 минут)

3. Ситуационная задача:

Вы стали свидетелем того, как ваш друг упал с велосипеда и получил ссадину на руке. Опишите ваши действия по оказанию первой помощи. Используйте схему ниже для визуализации.

Схема:

(Нарисуйте схему руки с ссадиной и подпишите этапы обработки раны: очистка, дезинфекция, наложение повязки.)

4. Творческое задание:

Нарисуйте плакат на тему "Здоровый образ жизни". Включите в него элементы: правильное питание, спорт, режим дня, отказ от вредных привычек.

Часть 3. Креативные задания (15 минут)

5. Составьте меню на день, соответствующее принципам здорового питания.

- Завтрак: _____
- Обед: _____

- Ужин: _____
- Перекусы: _____

6. Решите кроссворд:

(Создайте кроссворд с вопросами по теме, например: "Витамин, содержащийся в цитрусовых", "Прибор для измерения давления", "Вредная привычка, связанная с курением" и т.д.)

7. Задание на соответствие:

Соедините понятия с их определениями:

- Гигиена
 - Иммунитет
 - Реанимация
 - Здоровье
- а) Состояние полного физического, психического и социального благополучия.
б) Комплекс мер по поддержанию чистоты тела и окружающей среды.
в) Способность организма противостоять инфекциям.
г) Мероприятия по восстановлению жизненно важных функций организма.

Критерии оценки:

- Задания 1–2: 1 балл за каждый правильный ответ.
- Задание 3: до 5 баллов за правильный алгоритм действий.
- Задание 4: до 5 баллов за креативность и полноту информации.
- Задание 5: до 3 баллов за сбалансированное меню.
- Задание 6: 1 балл за каждый правильный ответ в кроссворде.
- Задание 7: 1 балл за каждое правильное соответствие.

Максимальный балл: 25.

Примечание:

- Используйте цветные карандаши или маркеры для выполнения творческих заданий.
- Не забудьте подписать работу!

Удачи!