

**Задания для самоконтроля по Разделу 1
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В
ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ»**

Тема 1.1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала

Задание для самоконтроля

1. Дайте определение термину «Здоровье».
2. Какие последствия ожидают человека, не придерживающегося здорового образа жизни?
3. Выделите основные факторы, определяющие здоровый образ жизни.

Тема 1.2 Влияние экологических факторов на здоровье человека

Задания для самоконтроля

1. Назовите последствия для организма влияния загрязненного воздуха.
2. Какие основные загрязняющие атмосферу вещества в России вы можете назвать?
3. Чем, в основном, загрязнены воды на территории Российской Федерации?

Тема 1.3 О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании

Задания для самоконтроля

1. Какие последствия для организма человека вызывает употребление алкоголя?
2. Назовите самое распространенное среди курильщиков заболевание.
3. Какие последствия употребления наркотиков вы можете назвать?

Тема 1.4 Рациональное питание

Задания для самоконтроля

1. Приведите пример продуктов, содержащих белки. Сформулируйте, для чего нужен белок в организме человека.
2. Приведите пример продуктов, содержащих жиры. Сформулируйте, для чего нужны жиры в организме человека.
3. Приведите пример продуктов, содержащих углеводы. Сформулируйте, для чего нужны углеводы в организме человека.
4. Какие еще вещества, кроме белков, жиров и углеводов, необходимы человеку для поддержания здоровья?

Тема 1.5 Режим в трудовой и учебной деятельности

Задания для самоконтроля

1. Причиной переутомления является сам труд или его неправильная организация? Аргументируйте.
2. Чем полезен сон для организма?
3. Назовите условия для нормального здорового сна.

Тема 1.6 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания

Задания для самоконтроля

1. Какие формы занятий предполагает производственная гимнастика?
2. Какие факторы, сопутствующие труду, необходимо учитывать при построении комплексов упражнений?
3. Какова цель микропауз активного отдыха?