Тема. Безпека харчування в умовах ситуацій воєнного стану.

Узагальнення знань з розділу

" Фізична складова здоров'я".

Мета. Дати уявлення про безпеку харчування в умовах ситуацій воєнного стану; перевірити рівень засвоєння навчального матеріалу з розділу "Фізична складова здоров'я"; розвивати стійкі переконання щодо пріоритету здорового способу життя як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; виховувати відповідальне ставлення до навчання.

1. Перегляньте презентацію.

PDF

Безпека харчування.pdf

2. Повторіть вивчений матеріал з теми.

( Підручник. Стор. 36-59. Конспекти уроків)

3. Узагальнення знань з теми " Фізична складова здоров'я"

\*Виконання різнорівневих завдань

І рівень ( 0,5 б. за кожну правильну відповідь)

1. Назвіть види харчових отруєнь:

А ботулізм

Б пневмонія

В кишкова паличка

Г сальмонельоз

2. Неякісне харчування не може призвести до:

А виразки шлунку

Б гастриту

В авітамінозу

Г запалення легенів

3. Вкажіть правильне твердження:

А склад їжі повинен відповідати потребам організму

Б можна їсти будь-яку їжу

В повноцінне харчування - це максимум білків та вуглеводів

4. Речовини, які додають до продуктів для покращення їхнього смаку, вигляду називають ...

А консерванти

Б вітаміни

В харчові добавки

Г поживні речовини

5. Основні правила Здорового Способу Життя:

А раціональне харчування

Б фізична культура і спорт

В порушення правил поведінки

Г порушення розпорядку дня

Д додержання правил особистої гігієни

6. Страви зі свинини, телятини, птиці, борщ, капусняк, вареники - ці страви якої національної кухні?

А кавказької

Б болгарської

В кримсько-татарської

Г української

7. Отруєння може бути спричинене

А продуктами з простроченим терміном реалізації

Б продуктами, ураженими гниллю чи пліснявою

В продуктами, вирощеними на забруднених територіях

Г усі відповіді правильні

8. Які рослини є отруйними?

А ромашка

Б конвалія

В беладона

Г блекота

Д календула

9. Позначте їстівні гриби:

А бліда поганка

Б мухомор пантерний

В білий гриб

Г маслюк

Д опеньки

10.Виберіть симптоми харчового отруєння:

А нудота

Б поява апетиту

В діарея

Г блювання

Д підвищена активність

11.Що краще обрати для сніданку

А м'ясо та смажену картоплю

Б кашу з фруктами

В чай і бутерброд

12.Принципи раціонального харчування:

помірність,різноманітність, збалансованість

А так

Б ні

ІІ рівень ( 1 б. за кожну правильну відповідь)

Закінчити речення:

1.Комплекс спеціальних заходів і дій, спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я - це ... .

2. Хвороби, до яких призводить незбалансоване харчування - ... .

3. Причини харчових отруєнь - ... .

ІІІ рівень

1. Які дії потрібно виконати, якщо у людини є ознаки харчового отруєння? ( 1,5б.)

2. Загальний рівень фізичного розвитку можна оцінити за складовими фізичної форми: ... .(1,5б)

Сфотографуйте письмову роботу та надішліть мені на освітню платформу для дистанційного навчання Human або на електронну адресу klimenkoalla2000@gmail.com